COTTO&CRUDO.it

www.cottoecrudo.it
Trova e carica le migliori ricette

Cucina tradizionale

Quaderni della nonna

Ricette d'autunno

70 specialità con gli ingredienti di stagione

Tagliatelle fresche con porcini e tartufo nero

...zucca, funghi, castagne...

i doni autunnali per emozionarsi a tavola

Tariffa R.O.C. - Poste Italiane Spa - Sped. In Abb. Post. - D.L. 353/2003 (conv. In L. 27.02.2004, n° 46), art. 1, comma 1, S/NA

Sprea EDITORI

Sommario ottobre-novembre

Ricette d'Autunno

Antipasti 9

Primi piatti 23

Secondi 39

NOI RISPETTIAMO L'AMBIENTE!

PEFC

Cucina Tradizionale viene stampata su **carta certificata PEFC**, proveniente da piantumazioni a riforestazione programmata (e perciò gestite in maniera sostenibile!)

Gamberi e Capesante, crema di zucca e tartufo di Norcia

SECONDA CASA
RISTORANTE

per 4 persone

1 zucca di medie dimennsioni, 16 gamberi, 16 capesante, 1 tartufo di Norcia, salvia q.b., 1 spicchio di aglio, sale q.b., pepe q.b., olio evo q.b., vino bianco q.b.

Puliamo la zucca e tagliamola a dadini facendola cuocere in una pentola di acciaio dove abbiamo soffritto in qualche cucchiaio di olio, l'aglio e la salvia.
Rosoliamo la zucca e sfumiamola con del vino bianco, saliamo e pepiamo a piacere, proseguiamo la cottura fino a che non sarà disfatta e a quel punto riduciamola a una vellutata morbida con l'aiuto di un minipimer.
Puliamo i gamberi, togliendo la testa, il carapace e il filo nero intestinale, sciacquiamoli sotto acqua fresca che scotteremo un minuto in una pentola antiaderente preriscaldata da entrambi i lati.
Proseguiamo pulendo le capesante, stacchiamole dalla conchiglia, eliminiamo il corallo arancione e teniamo solo la noce che dovremo scottare in una padella antiaderente ben calda, solo da un lato.
Impiattiamo: su un piatto fondo, mettiamo la crema di zucca, adagiamo gamberi e capesante. Completiamo il piatto con un giro di olio, sale, pepe e una grattata di Tartufo di Norcia.

Ravioli di grano saraceno con taleggio e porri

SECONDA CASA RISTORANTE

per 4 persone

Per l'impasto: 300 g di farina 00, 200 g di farina di grano saraceno, 5 uova intere, sale e pepe q.b., olio evo q.b. Per il ripieno: 55 g di taleggio fresco, pepe nero q.b., Per il condimento: burro q.b., 2 porri, grana grattugiato q.b. Per rifinire: 1 uovo

Prepariamo la pasta: mettiamo la farina di grano saraceno, la farina "00", le uova, il sale, il pepe e un filo di olio EVO. Lavoriamo fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Lasciamo riposare l'impasto in frigo per 2 ore circa avvolto con della pellicola per alimenti.

Prepariamo il ripieno dei tortelli tagliando a pezzetti piccoli il taleggio, insaporiamo con del pepe e lavoriamo la farcia con le mani per renderlo un composto omogeneo. Tiriamo la pasta fino a renderla dello spessore di 2-3 mm.

Con un coppapasta, tagliamo dei cerchi che saranno i nostri ravioli. Poniamo al centro del disco un po' di ripieno, spennelliamo i bordi con dell'uovo sbattuto utilizzando un pennellino e chiudiamoli facendo attenzione a non lasciare dell'aria.

Cuociamoli in acqua, bollente e salata aggiungendo un filo di olio evo. A parte facciamo imbiondire il porro tagliato a rondelle nel burro. Scoliamo i ravioli e condiamoli.

Semifreddo al caffè, cioccolato e liquirizia

SECONDA CASA RISTORANTE

per 4 persone

5 tuorli d'uovo, 250 g di panna fresca da montare, 40 g di zucchero, ½ tazza di caffè, 10 g di liquirizia pura. Per la salsa: 200 g di cioccolato fondente, acqua q.b.

da ricordare

Montiamo la panna fino a ottenere un composto ben sodo e fermo e riponiamo in frigorifero. Montiamo anche i tuorli con lo zucchero, aggiungiamo la polvere di liquirizia che abbiamo ricavato tritando le pepite di liquirizia pura unito al caffè espresso, dovrà raddoppiare il volume.

Trasferiamo il composto in una ciotola capiente, aggiungiamo la panna preparata in precedenza, mescoliamo lentamente con movimenti dal basso verso l'alto.

Riempiamo gli stampini e riponiamo in freezer alcune ore. Sciogliamo il cioccolato a bagnomaria, aggiungiamo dell'acqua che abbiamo portato a bollore e lavoriamo fino ad ottenere una salsa lucida. Estraiamo il semifreddo dal freezer qualche minuto prima di servirlo.

Le ricette che avete appena letto sono del ristorante **Seconda Casa**, preparate dallo chef **Gabriele Ghilardi**

Seconda Casa
Via Piacenza, 20
26013 Crema
t. 0373 253152
@SecondaCasaRistorante
secondacasaristorante

Antipasti

L'autunno porta con sé la voglia di riaccendere i fornelli e gustare pietanze avvolgenti e profumate che ci aiutano ad affrontare i primi freddi e coccolare i cinque sensi con i prodotti di stagione. Inauguriamo la tavola con antipasti golosi, eleganti e di facile esecuzione!

Torta di zucca, spinaci e formaggio di capra

per 6 persone

1 rotolo di **pasta brisé**, 400 g di **polpa di zucca** cotta, 500 g di **spinaci freschi** crudi, **olio** q.b. 250 g di **ricotta di capra**, ½ piccola **cipolla**, 1 **uovo**, 1 **tuorlo**, **sale** e **pepe** q.b., **noce moscata** q.b.

da ricordare

Scaldiamo il forno a 180°C. Tagliamo la zucca a spicchi, appoggiamoli su una teglia rivestita da carta da forno e arrostiamoli finché la loro polpa sarà tenera. Nel frattempo facciamo appassire gli spinaci in una pentola capiente con qualche cucchiaio di acqua. Trasferiamoli in un colino, strizziamoli e tritiamoli finemente.

Scaldiamo un cucchiaio d'olio in una padella e cuociamo la cipolla dopo averla tagliata al velo finché sarà tenera. Insaporiamo gli spinaci con la cipolla e aggiustiamo di sale e pepe. Quando la zucca è cotta separiamo con un cucchiaio la polpa dai semi e dalla buccia, tagliamola a dadini e insaporiamoli in una padella con olio, sale, pepe e un pizzico di noce moscata. Schiacciamo la polpa di zucca amalgamandola con metà della ricotta di capra e teniamo da parte. Amalgamiamo gli spinaci con la ricotta restante e l'uovo intero.

Stendiamo la pasta brisé su una teglia da forno spolverizzata con un po' di farina. Al centro poniamo la crema di spinaci e poi quella di zucca. Chiudiamo la sfoglia ripiegando gli angoli verso l'interno, incidiamo la parte superiore con un coltello orizzontalmente e spennelliamo con il tuorlo tutta la superficie.

Inforniamo per 25 minuti o finché la torta avrà assunto un bel colore dorato, serviamola tiepida.

Insieme al latte d'asina, il latte di capra è quello più simile al latte materno per principi nutritivi e potere saziante. Per questo motivo fin dall'antichità numerose civiltà lo hanno utilizzato come principale alimento per neonati e bambini.

Millefoglie di melanzane

per 4 persone

2 melanzane lunghe, 500 g di pomodorini cherry, 1 spicchio di aglio, 1 mazzetto di basilico, 80 g di parmigiano reggiano, 1 scamorza bianca, olio extravergine di oliva q.b., sale q.b., pepe q.b.

da ricordare

Laviamo le melanzane e tagliamole a fette dalla parte corta ottenendo fette circolari. Scaldiamo molto bene una piastra di ghisa, una volta calda versiamo un filo di olio e posizioniamo le fette di melanzane: saliamo e cuociamo da ambo i lati per circa 5 minuti.

In un padellino antiaderente mettiamo un goccio di olio e facciamo dorare uno spicchio d'aglio: quando dorato eliminiamolo e mettiamo a cuocere i pomodorini tagliati a quarti, o a metà con abbondante basilico e un pizzico di sale e pepe.

Componiamo le cocottine mettendo sul fondo un cucchiaio di pomodorini spadellati, un paio di fette di melanzane, ancora pomodorini, basilico, scamorza a fette e formaggio grattugiato. Continuiamo così gli strati fino al bordo delle cocottine e cuociamole in forno caldo a 180°C per circa 20 minuti.

Se coltiviamo il basilico in vaso non dimentichiamo di bagnarlo frequentemente, evitare i ristagni d'acqua e potarne le cime: in questo modo la pianta durerà più a lungo: fino a quando é in grado di produrre semi.

Sformato di broccolo

per 6 persone

500 g di broccolo romanesco, 2 uova, burro q.b., 40 g di parmigiano reggiano, pepe in grani q.b., sale q.b. Per la besciamella: 30 g burro, 20 g farina, 300 ml di latte, noce moscata q.b., sale q.b. Per la salsa: 150 g di formaggio caprino, latte q.b., sale q.b.

Puliamo il cavolo romanesco, dividiamolo in cimette e lessiamo in acqua salata per una decina di minuti. Teniamo da parte qualche cimetta per decorare il piatto. Passiamo il cavolo con un mixer e teniamo da parte la purea ottenuta.
Prepariamo la besciamella facendo sciogliere il burro in un tegame, aggiungiamo la farina e lasciamo dorare per qualche momento a fuoco moderato. Aggiungiamo il latte e, mescolando, il sale e la noce moscata e facciamo addensare. Aggiungiamo la besciamella alla purea di cavolo tenuta da parte, uniamo 2 tuorli, il pepe e il parmigiano grattugiato, amalgamiamo fino ad ottenere un composto omogeneo. Montiamo a neve gli albumi e aggiungiamoli al composto incorporandoli molto delicatamente, mescolando dal basso verso l'alto. Imburriamo uno stampo a cerniera e riempiamo con il composto ottenuto. Cuociamo in forno per 40 minuti a 180°C.
Prepariamo la salsa al caprino: mettiamo in un tegame, a fuoco basso, il caprino a pezzetti e aggiungiamo un filo di latte, tanto da far sciogliere il formaggio e formiamo una crema densa. Saliamo la salsa e mescoliamo. Sforniamo lo stampo, apriamolo e poniamolo su un piatto, accompagniamo con la salsa al caprino, decoriamo con le cimette tenute da parte e serviamo .

da ricordare

Secondo studi effettuati dall'Università della California, grazie alla presenza di sulforafano, il broccolo romano è in grado di controllare il metabolismo del glucosio e inibisce i geni responsabili dellinvecchiamento delle cellule diventando così un elisir naturale di gioventù.

Zabaione salato al tartufo

per 4 persone

10 tuorli d'uovo, 200 g di parmigiano reggiano, 80 g di burro,
120 ml di vino bianco fermo, 1 pizzico di noce moscata, sale q.b., pepe q.b., tartufo nero q.b.

Sgusciamo le uova e mettiamo i tuorli all'interno di una bastardella d'acciaio, separandoli bene dagli albumi. Iniziamo a sbatterli vigorosamente con una frusta a mano o elettrica e, una volta ben amalgamati, adagiamo la ciotola in una pentola piena d'acqua a bollore di modo che tutto il fondo della ciotola sia immerso e cuocia a bagnomaria.

da ricordare

A questo punto, uniamo anche il parmigiano e il burro ammorbidito a pezzetti e lavoriamo il tutto ancora con la frusta fino a ottenere un composto omogeneo, quindi versiamo a filo il vino bianco e mescoliamo di nuovo vigorosamente, aggiungiamo anche la noce moscata, il pepe , il sale e continuiamo a mescolare.

Versiamo il composto nelle cocotte, e facciamolo addensare prima di infornarlo per 10 minuti in funzione grill a 180°C. Sforniamo e serviamo con il tartufo nero grattugiato a scaglie.

A differenza del tartufo bianco il tartufo nero ha un sapore molto più delicato con sentori di miele e un costo decisamente più contenuto che si aggira intorno ai 500-700 Euro/kg.

Champignon ripieni di ricotta, speck e castagne

per 4 persone

8-12 **champignon** medi, 100 g di **ricotta vaccina**, 80 g di **castagne**, 50 g di **speck** tagliato a bastoncini, ½ bicchiere di **vino bianco secco**, 20 ml di **olio di semi**, 1 spicchio di **aglio**, 1 mazzetto di **erbe aromatiche**, 2 foglie di **alloro**, 1 cucchiaio di fogliolíne di **timo**, 1 cucchiaino di **pangrattato**, **sale** e **pepe** q.b.

Puliamo gli champignon, stacchiamo i gambi e teniamoli da parte. Cuociamo le cappelle dei funghi in acqua con vino bianco e 2 foglie d'alloro per 5 minuti, scoliamole e lasciamole asciugare. Rosoliamo l'aglio schiacciato e le erbe aromatiche, aggiungendo i gambi e soffriggendo per 5 minuti. Regoliamo di sale e pepe.

Lessiamo le castagne buttandole in acqua fredda appena salata. Scoliamole dopo 25 minuti dall'inizio dell'ebollizione.

Tritiamo le castagne con una mezzaluna, aggiungiamoci la ricotta, sale, pepe, timo, olio, una parte dello speck e un cucchiaino di pangrattato. Amalgamiamo e uniamo i gambi trifolati.

Soffriggiamo lo speck rimasto sino a che sarà ben dorato. Riempiamo le cappelle dei funghi con la farcia preparata e decoriamo con i bastoncini caldi di speck.

da ricordare

Possiamo ammorbidire il composto del ripieno con un cucchiaio di yogurt o arricchire il tutto con una crema di parmigiano tiepida da versare sopra o servire a lato dei funghi.

Involtini di verza e prosciutto

per 2 persone

4 foglie di verza, 4 sottilette, 4 fette di prosciutto cotto (da toast), 20 g di gherigli di noce, olio extravergine d'oliva q.b., sale q.b., grana grattugiato q.b.

Selezioniamo le foglie interne della verza, più chiare, più tenere e più piccole. Mondiamole e togliamo la parte bianca, poi facciamo bollire le foglie per circa 10 minuti. Asciughiamole bene su della carta da cucina prima di farcirle.

Disponiamo su ogni foglia una fetta di prosciutto cotto per toast (che ha la giusta dimensione e il giusto spessore) e una sottiletta. Arrotoliamo l'involtino di verza chiudendo le estremità verso il basso.

Mettiamo gli involtini sulla carta forno e condiamo con olio extra vergine di oliva, sale, una spolverata di grana e qualche gheriglio di noce sbriciolato con le mani. Inforniamo a 180°C giusto il tempo di far sciogliere la sottiletta: ci vorranno circa 10 minuti.

da ricordare

Possiamo riproporre questa ricetta anche con foglie di lattuga o preparare un ripieno ancora più ricco con 200 g di salsiccia provata del suo budello, sbriciolata e saltata in padella con 2 cucchiai d'acqua anziché con il prosciutto cotto.

Quiche radicchio e Montasio

per 6 persone

1 rotolo di pasta brisé, 500 g di radicchio rosso, 300 g di formaggio Montasio stagionato, 200 g di speck, 200 ml di panna da cucina, 2 uova, olio extravergine d'oliva q.b., sale q.b., pepe q.b.

da ricordare

Puliamo il radicchio, tagliamolo a listarelle e cuociamolo in una padella insieme a un filo d'olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale fino a quando non si sarà ammorbidito. Grattugiamo il Montasio e tagliamo lo speck a dadini.

Sbattiamo le uova, versiamole in una ciotola e amalgamiamole alla panna e a un pizzico di sale e di pepe. Uniamo il formaggio e mescoliamo il composto fino a quando non diventa omogeneo. Incorporiamo infine il radicchio, lo speck e mescoliamo bene il tutto.

Adagiamo il rotolo di pasta brisé con la sua carta da forno sopra a una tortiera di 24 cm di diametro, versiamo il ripieno e chiudiamo bene i bordi.

Cuociamo in forno preriscaldato a 180°C per 30 minuti circa o fino a quando la torta non sarà dorata.

Il Montasio è un formaggio a pasta cotta semi-dura di latte vaccino, e dal sapore morbido ed equilibrato, prodotto in Friuli Venezia-Giulia e Veneto. Più lunga è la sua stagionatura maggiori sono le sue note piccanti ma mai eccessive.

Bruschetta con crema di zucca agli aromi

per 2 persone

2 fette di pane toscano, 200 g di zucca (pulita senza buccia), 100 g di formaggio Salva Cremasco oppure un formaggio a piacere, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, foglioline di salvia q.b., 1 rametto di rosmarino, 1 spicchio d'aglio in camicia, 1 cucchiaio di mandorle tostate, sale q.b., pepe

Tagliamo a tocchetti la zucca, condiamola con le foglioline di salvia e rosmarino, un cucchiaio di olio, una presa di sale e cuociamola coperta in una padella antiaderente per circa 15 minuti.
Una volta cotta, con l'aiuto di un mixer a immersione o di un robot da cucina frulliamo la zucca con tutto il condimento fino a ottenere una crema liscia.
In un'altra padella facciamo imbiondire lo spicchio d'aglio in un filo d'olio e rosoliamo il Salva tagliato a fette spesse ½ cm, su entrambi i lati, quindi teniamo in caldo.

Frulliamo le mandorle grossolanamente (possiamo anche triturarle con il coltello oppure in un mortaio).
Serviamo il pane a fette condito in superficie con la crema di zucca, le fette di Salva, pepe e la granella di mandorle.

da ricordare

Per la sua consistenza compatta e friabile Il Salva Cremasco DOP si presta ad essere mangiato sia in insalata, tagliato a dadini, che fuso in torte, flan, paste e risotti.

Crocchette di cavolfiore

per 4 persone

1 cavolfiore, 2 uova, 30 g di burro, 40 g di formaggio grattugiato, 2 rametti di prezzemolo, farina q.b., pangrattato non troppo fine q.b., 1 pizzico di noce moscata, olio per friggere q.b., sale e pepe q.b., succo di limone q.b.

Mondiamo il cavolfiore, dividiamo le cimette, lessiamole in acqua bollente salata per circa dieci minuti e scoliamole. In un tegame facciamo fondere il burro, insaporiamovi le cimette per dieci minuti, saliamo, estraiamo dalla padella con un mestolo forato e lasciamo intiepidire.

da ricordare

Frulliamo grossolanamente le cimette di cavolfiore quando fredde e poniamo il composto ottenuto in una terrina. Aggiungiamo un uovo, il formaggio grattugiato, il prezzemolo tritato, un pizzico di noce moscata, saliamo, pepiamo e aggiungiamo tanto pangrattato quanto serve per ottenere un composto abbastanza fermo e malleabile. Preleviamo un cucchiaio abbondante dell'amalgama di cavolfiore e formiamo delle crocchette, ripassiamole leggermente nella farina, passiamole nel restante uovo sbattuto e poi nel pangrattato che non deve essere troppo fine.

Friggiamo le crocchette in abbondante olio bollente. Scoliamo con un ragno su carta assorbente da cucina per detergere l'olio in eccesso. Regoliamo di sale e serviamo calde, tiepide o fredde a piacere con qualche goccia di succo di limone.

Per mitigare l'odore del cavolfiore bollito, prima di inserire l'ortaggio nell'acqua bollente poniamo in pentola mezza patata, delle foglie di alloro con un cucchiaio di aceto o ancora una pallina di mollica di pane intrisa di succo di limone.

Bignè con chiodini e dadolata di verdure

per 4 persone

250 g di pasta sfoglia, 200 g di funghi chiodini puliti (anche surgelati), 100 g di dadolata di carote, sedano e cipolla, 10 g di burro, 20 ml d'olio extravergine d'oliva, 1 rametto di salvia, 1 tuorlo d'uovo, pepe q.b., sale q.b.

Puliamo, laviamo e tagliamo a dadi carota, sedano e cipolla. In una padella antiaderente con olio e burro cuociamo al dente la dadolata di verdure insaporita con alcune foglie di salvia tritata. Mondiamo e sbollentiamo i funghi chiodini per pochi minuti e aggiungiamoli alla dadolata di verdure. Continuiamo la cottura per 10 minuti, saliamo e pepiamo. A fine cottura teniamo in caldo.

Stendiamo la pasta sfoglia e, con un coppa-pasta, ritagliamo dei dischi di 7-8 cm di diametro. Spennelliamoli con il tuorlo sbattuto con 1 cucchiaino d'acqua e facciamoli cuocere su una teglia ricoperta da carta da forno per 15 minuti a 200°C.

Una volta intiepiditi tagliamo delicatamente i bignè che si saranno gonfiati in forno a metà con una lama seghettata. Farciamo con il ragù di chiodini e serviamo i bigné caldi.

da ricordare

È sempre opportuno non lavare i funghi freschi ma pulirli dalle impurità con un panno per non rischiare di deturparne la polpa. I funghi surgelati vanno conservati a circa -18°C e cotti direttamente in padella a fiamma vivace fino a quando non saranno asciutti.

Frittata di finferli

per 4 persone

200 g di **funghi finferli**, 6 **uova** fresche, **pomodorini ciliegia** q.b., 1 spicchio di **aglio**, 120 g di **caciotta**, 1 mazzetto di **prezzemolo** fresco, **olio extravergine** q.b., **sale** q.b., **pepe nero** macinato q.b.

Eliminiamo ogni eventuale traccia di terriccio dai finferli con un pennello e sciacquiamoli velocissimamente sotto acqua corrente fredda a pioggia senza inzupparli. Scoliamoli e tagliamoli a pezzetti con un coltello. In una padella unta soffriggiamo i funghi appena tagliati con l'aglio per 5 minuti a fuoco lento, mescolando spesso con un cucchiaio di legno.

Sgusciamo le uova fresche in una ciotola capiente, sbattiamole energicamente con una forchetta aggiungendo sale e pepe a piacere. A questo punto, uniamo nella ciotola i funghi soffritti (senz'aglio) e la caciotta tagliata a dadini.

In una padella antiaderente, versiamo un filo di olio e cuociamo il composto di uova, funghi e formaggio, solo da un lato coprendo con un coperchio. Serviamo con prezzemolo fresco e pomodorini lavati e tagliati a metà.

da ricordare

I tempi di cottura variano in base al gusto: se preferiamo una frittata morbida, manteniamola per poco tempo sul fuoco, senza mescolare; altrimenti (sempre a fiamma bassa) aspettiamo che sia ben cotta sotto e rappresa anche in superficie. Se aggiungiamo uno o due cucchiai di acqua gassata la frittata risulterà ancora più soffice.

Farinata di ceci e patate dolci arrostite alla curcuma

per 4 persone

200 g di farina di ceci, 300 g di patate dolci, 1 cucchiaino di curcuma in polvere, 50 g di semi di zucca, 1 mazzetto di coriandolo, 1 rametto di timo, 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato, 1 spicchio d'aglio, 1 porro, noce moscata q.b., olio extravergine d'oliva q.b., sale q.b., pepe nero q.b.

Setacciamo la farina di ceci in una ciotola, versiamo circa 600 g di acqua mescolando con una spatola, copriamo e lasciamo riposare la pastella per un'ora. Sbucciamo le patate dolci e tagliamo la polpa a dadini piccoli.

Rosoliamo l'aglio schiacciato in una padella con 2 cucchiai di olio, aggiungiamo il porro affettato finemente e i dadini di patate dolci con un po' di acqua, un pizzico di sale e uno di noce moscata.

Cuociamoli coperti per 5 minuti, poi togliamo il coperchio e continuiamo la cottura finché saranno dorati e croccanti. Mescoliamo alla pastella 2 cucchiai di olio, la curcuma, i semi di zucca, le foglioline di timo, il parmigiano reggiano, pepe nero a piacere, una presa di sale e un ciuffo tritato di coriandolo.

da ricordare

Scaldiamo il forno a 200°C. Rivestiamo 2 teglie da forno del diametro di 22 cm con un foglio di carta forno bagnato e strizzato, distribuiamo in ciascuna i dadini di patate e ricopriamoli con metà pastella. Inforniamo per 25 minuti. Serviamo la farinata calda tagliata a spicchi.

La curcuma è utilizzata dall'uomo da oltre 6000 anni: medicamento antinfiammatorio e colorante naturale è nota anche per le proprietà anti-invecchiamento: non è un caso che le donne indiane si spalmino sul volto e le mani la polvere di curcuma come trattamento anti-macchie e anti-rughe.

Crostini alle tre creme

per 4 persone

1 baguette, 100 g di pomodori secchi, 2 cucchiai di capperi, 4 cucchiai d'olio evo, 1 ciuffo di basilico, 100 g di gorgonzola, 50 g di mascarpone, 30 g di gherigli di noce, 1 avocado maturo, 2 cipollotti freschi, il succo di 1 lime, 5 pomodorini, sale q.b., pepe q.b.

da ricordare

Mettiamo i pomodori secchi in acqua tiepida ad ammorbidirsi per mezz'ora, strizziamoli e mettiamoli nel mixer con i capperi e un pizzico di sale; frulliamo versando a filo l'olio e aggiungendo, se necessario, un po' d'acqua, fino a ottenere un composto cremoso. Lavoriamo in una ciotola il gorgonzola con il mascarpone in modo da ottenere un composto omogeneo. **Sbucciamo l'avocado** e mettiamo la polpa nel mixer; aggiungiamo un cipollotto tagliato a fettine, un pizzico di sale, una macinata di pepe e il succo di lime; frulliamo fino a ottenere una crema. **Tagliamo a spicchi i pomodorini**, eliminiamo i semi e tagliamoli a pezzi; tritiamo grossolanamente i gherigli di noce, laviamo e asciughiamo le foglioline di basilico. Tagliamo a fettine il pane e facciamolo tostare in forno sotto al grill. Spalmiamo sulle fettine tostate le creme preparate. **Rifiniamo i crostini alla crema di pomodori** con le foglioline di basilico, quelli alla crema di gorgonzola con i gherigli di noce e quelli alla crema di avocado con gli spicchi di pomodorini e qualche anellino di cipollotto.

Il gorgonzola è un formaggio molto salubre a dispetto di quanto si possa ipotizzare. Ricco di minerali e povero di grassi (solo il 30% rispetto alla sua composizione) se paragonato ad altri formaggi ed indicato anche per chi è intollerante al lattosio.

Primi piatti

Classici di stagione e preparazioni originali per esaltare gli alimenti che la Natura ci mette a disposizione nei mesi a cavallo tra estate e inverno. Risotti, cannelloni, vellutate, pasta ripiena: un tripudio di gusto che delizia chi ha la fortuna di sedersi alla nostra tavola.

Tortelli di zucca mantovani

per 6 persone

600 g di pasta fresca all'uovo, 1 kg di zucca pulita, 50 g di mostarda di frutta, 4-5 amaretti secchi, 4 cucchiai di parmigiano grattugiato per il ripieno + quello per servire q.b., noce moscata q.b., 80 g di burro, un ciuffo di salvia, sale e pepe q.b.

Tagliamo a grossi pezzi la zucca, disponiamoli sulla placca del forno e cuociamoli per 20 minuti a 180°C.

Tritiamo la mostarda e gli amaretti. Schiacciamo la zucca con lo schiacciapatate e aggiungiamo gli amaretti ridotti in polvere, il parmigiano, la mostarda tritata, la noce moscata, sale e pepe.

Disponiamo la sfoglia di pasta sul piano di lavoro, tiriamola sottile e posizioniamo le porzioni di ripieno ben distanziate tra loro su di una metà.

Pieghiamo la sfoglia sovrapponendo l'altra e sigilliamo con le dita i mucchietti di ripieno.

Tagliamo i tortelli con la rotella dentellata, cuociamoli in acqua bollente e condiamoli semplicemente con burro fuso profumato con la salvia e tanto parmigiano grattugiato.

da ricordare

Per la sfoglia: setacciamo 200 g di farina su una spianatoia, disponiamola a fontana, poniamo al centro 2 grandi uova a temperatura ambiente sbattute con una forchetta e lavoriamo sino ad ottenere un composto morbido e non appiccicoso. Formiamo una palla, copriamo con pellicola e lasciamo riposare in frigo per 25 minuti prima di stendere.

Potage di castagne

per 6 persone

1 kg di castagne, 1 l di brodo vegetale, 2 scalogni, olio extravergine q.b., pepe q.b., sale integrale q.b.

Incidiamo le castagne con un coltellino e poi facciamole lessare in una pentola a pressione con abbondante acqua per 15 minuti. Quando le castagne sono pronte ma ancora calde, sbucciamole togliendole dal loro liquido di cottura una alla volta e aiutandoci con un coltellino.

da ricordare

Terminato questo procedimento, mettiamo gli scalogni spellati e tagliati a rondelle fini in una pentola capiente e facciamoli soffriggere con un po' di olio. Aggiungiamo le castagne, saliamo, mescoliamo con un cucchiaio di legno e facciamo insaporire.

Uniamo il brodo vegetale e facciamo cuocere per 20 minuti. Aggiungiamo qualche mestolo di acqua o di brodo nel caso in cui si asciughi troppo e dovessimo prolungare di qualche minuto la cottura.

Quando le castagne si saranno ammorbidite, frulliamole con un frullatore a immersione per qualche minuto fino a ottenere una crema densa. Se preferiamo, possiamo passare il tutto in un colino a maglie fini, per ottenere una crema ancora più liscia e omogenea. Serviamo il potage di castagne dopo averlo ben pepato.

Possiamo aromatizzare questo primo piatto aggiungendo un rametto di rosmarino o altre erbe fresche a nostro gusto durante la cottura; ricordiamoci però di toglierle prima di frullare il tutto.

PRIMI PIATTI

Risotto alla limonaria e cachi

per 4 persone

320 g di riso Carnaroli, 100 g di burro, 100 g di falde di caco, 80 g di grana padano grattugiato, 10 g di aceto di vino bianco, 10 g di olio di semi aromatizzato alla limonaria, 2 g di sale fino, 1 l di acqua (o brodo leggero di verdura)

Iniziamo la preparazione mettendo sul fuoco una pentola con almeno un litro d'acqua (o di brodo leggero) e portandola a ebollizione. Su un altro fuoco, poggiamo una pentola ampia, versiamo i 2 g di sale fino e il riso facendoli tostare un paio di minuti. Ora iniziamo a irrorare il riso con l'acqua calda, coprendolo bene e mescolando di tanto in tanto fino a fine cottura, circa 18 minuti dopo.

Una volta che il riso sarà ben cotto, togliamolo dal fuoco e mantechiamolo con il burro. Quindi, continuiamo a mescolare aggiungendo anche il grana grattugiato, l'aceto di vino bianco e l'olio di semi aromatizzato alla limonaria.

Lasciamo riposare il riso un paio di minuti. Nel frattempo ricaviamo dai cachi delle porzioni di polpa molle e compatta.

Infine impiattiamo il risotto guarnendolo con qualche falda di caco.

da ricordare

La limonaria, più nota come limoncina, cedrina o erba Luigia si trova (fresca o essiccata) in erboristeria. Lasciata in infusione nell'olio rilascia il suo profumo intenso e balsamico.

Cannelloni di radicchio con taleggio

per 4 persone

5 sfoglie fresche per lasagna, 1 radicchio trevigiano, 200 g di taleggio DOP, 400 ml di latte, 30 g di burro, 40 g di farina, sale q.b., noce moscata q.b., olio extravergine d'oliva q.b.

Prepariamo la besciamella: in un tegame fondiamo il burro a fiamma bassa, togliamolo dal fuoco, aggiungiamo la farina mescolando e uniamo a filo il latte caldo sempre mescolando. A questo punto, saliamo, uniamo la noce moscata e rimettiamo sul fuoco, portiamo a bollore a fuoco basso continuando a mescolare. Spegniamo la fiamma non appena la besciamella si sarà addensata.

Laviamo e tagliamo a pezzi il radicchio tranne le foglie più esterne che lasceremo per la decorazione finale. In una padella, scaldiamo un filo d'olio, aggiungiamo il radicchio e facciamolo stufare coperto per 10 minuti. Quando il radicchio è cotto, versiamolo in una grande ciotola, uniamo il taleggio tagliato a pezzi, un quarto della besciamella e mescoliamo bene tutti gli ingredienti. Scaldiamo il forno a 180°C e mettiamo metà della besciamella sul fondo di una teglia.

Dividiamo in due le sfoglie di lasagna, adagiamole su un piano da lavoro quindi mettiamo un bel cucchiaio di ripieno al radicchio lungo il bordo corto di ogni sfoglia, arrotoliamo e sistemiamo sulla teglia. Proseguiamo fino a ultimare le lasagne e il ripieno.

da ricordare

Cuociamo in forno per 30 minuti, sforniamo, decoriamo con le foglie fresche di radicchio e serviamo.

Il caratteristico sapore amaro del radicchio è dovuto all'acido cicorico. Questo composto organico è contenuto anche nell'acido caffeico presente anche nella cicoria dalla cui radice macinata si ricava un antico surrogato del caffè.

Crema di cannellini con verdure croccanti

per 4 persone

300 g di fagioli cannellini secchi, 6 pomodori San Marzano maturi, 2 cipollotti, 2 spicchi di aglio, 1 peperone giallo dolce, ½ zucchina, 1 mazzetto di basilico, fette di pane casereccio q.b., olio extravergine di oliva q.b., sale integrale q.b.

da ricordare

Lasciamo i fagioli in ammollo per 8 ore, cambiando l'acqua almeno una volta. Mettiamo i fagioli in una pentola dai bordi alti insieme a un cipollotto ben lavato, all'aglio sbucciato e a una presa di sale. Copriamo a filo con acqua e lasciamo cuocere a fiamma bassa per circa 1 ora dal momento dell'ebollizione.

Laviamo i pomodori e sbollentiamoli per 1 minuto, peliamoli, tagliamoli a dadini e poniamoli in un piatto fondo.

Mondiamo e tagliamo a dadini l'altro cipollotto, la zucchina, il peperone, laviamo il basilico e aggiungiamo questi ingredienti al pomodoro. Saliamo e irroriamo con due cucchiai di olio extravergine di oliva, poi lasciamo riposare.

Frulliamo i fagioli insieme all'acqua di cottura necessaria per ottenere una preparazione cremosa. Rimettiamo la crema sul fuoco per 10 minuti, saliamo e mescoliamo spesso.

Suddividiamo la crema di cannellini nelle fondine individuali, cospargiamo con la preparazione di verdure e guarniamo con le fette di pane abbrustolite.

L'introduzione nella dieta dei legumi spesso può creare gonfiori. Questo è normale se non li abbiamo mai mangiati con una certa costanza. Il modo migliore per far abituare il nostro corpo è proprio il legume frullato o passato. Anche quello decorticato ci aiuta ma in commercio se ne trovano solo alcune varietà. Via allora a creme, hummus, vellutate ma anche farinate!

Stracci di farina di castagne

per 4 persone

200 g di farina di castagne, 100 g di farina 00, 200 g di verza, 6 cucchiai di formaggio bitto grattugiato, 2 patate medie, 2 uova, 40 ml d'olio extravergine di oliva, sale q.b.

Setacciamo la farina di castagne e disponiamola a fontana su una spianatoia. Al centro sgusciamo le uova, uniamo il sale e un cucchiaio d'olio; impastiamo gli ingredienti, prima con una forchetta poi con le mani, per 5-6 minuti e, poco alla volta, aggiungiamo la farina bianca setacciata.

Quando il composto sarà omogeneo e liscio formiamo una palla e facciamola riposare 10 minuti, coprendo con un canovaccio. Sbucciamo le patate e tagliamole a metà per il lungo, quindi a fettine sottili e poniamole in una ciotola con acqua fredda.

da ricordare

Mondiamo la verza, tagliamola a listarelle e cuociamola al dente in una casseruola insieme alle patate per 10 minuti.

Tiriamo la pasta con un mattarello allo spessore di 2 mm e con una rotella dentellata ricaviamo degli straccetti di circa 6x4 cm, cuociamole per 4 minuti insieme alle verdure, scoliamo e condiamo con ¾ del bitto e un po' d'olio.

Mettiamo il tutto in una pirofila da forno, spolverizziamo con il bitto rimasto e passiamo sotto il grill per 10 minuti. Serviamo caldo.

La farina di castagne, o dolce, è prodotta essiccando e macinando i frutti del castagno: di color nocciola, si produce principalmente sull'Appennino calabro. In passato era un'importante fonte di sussistenza per molte zone montuose, dato l'elevato contenuto calorico.

Cocottine di polenta e funghi

per 4 persone

300 g di farina di mais, 1,25 l di acqua, 400 g di funghi misti, ½ l di besciamella pronta, olio extravergine d'oliva q.b., 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 1 spicchio d'aglio, pepe in grani q.b., sale fino e grosso q.b.

Prepariamo la polenta: portiamo a bollore l'acqua con un cucchiaino di sale grosso, uniamo la farina a pioggia e cuociamo per circa un'ora mescolando di tanto in tanto. Rovesciamo la polenta in uno stampo rettangolare. Sbucciamo l'aglio e rosoliamolo in padella con l'olio. Eliminiamolo, uniamo i funghi a pezzetti, saliamo, pepiamo e cuociamo per 15 minuti.

Togliamo dal fuoco e uniamo il prezzemolo tritato. Ungiamo quattro pirofile mono-porzione in terracotta; sformiamo la polenta ormai fredda su un piano di lavoro, affettiamola e ricaviamo otto dischi con un coppa-pasta tondo di diametro leggermente inferiore a quello delle pirofile.

Disponiamo sul fondo di ogni pirofila un disco di polenta, copriamo con uno strato di besciamella e uno di funghi. Inforniamo a 200°C per 10 minuti, finché la superficie sarà dorata e serviamo ben caldo.

Se consumata senza particolari condimenti, la polenta è meno calorica di un piatto di pasta ed è anche adatta ai celiaci essendo il mais privo di glutine.

Risotto con tartare di tonno e finocchi

per 4 persone

280 g di riso integrale, 2 finocchi, 1 porro, 150 g di tonno fresco, sale e pepe q.b., 1 mazzetto di timo, olio extravergine d'oliva q.b.

Laviamo bene i finocchi, tagliamoli a pezzetti e teniamoli da parte. Poi, affettiamo il porro e facciamolo soffriggere con un filo di olio extravergine d'oliva. Aggiungiamo i finocchi e facciamo insaporire. Aggiungiamo un po' di acqua calda fino a coprire il tutto. Facciamo cuocere finché non saranno ben cotti. Frulliamo il tutto con un mixer a immersione e setacciamo la crema ottenuta con un colino a maglie strette.

Mettiamo a bollire un litro di acqua con gli scarti del finocchio e del porro e facciamo cuocere per 15 minuti: otterremo così il brodo per il risotto. Tagliamo a tartare la fetta di tonno, copriamola con pellicola e mettiamola in frigo. Laviamo e tritiamo il timo.

Facciamo tostare il riso a secco e poi iniziamo a sfumare con il brodo. Dopo 10 minuti di cottura e di aggiunta del brodo, aggiungiamo metà della vellutata e mescoliamo, portando a fine cottura il riso. Mantechiamo con la restante crema di verdure. Impiattiamo il risotto adagiandovi sopra la tartare di tonno, con una spolverata di timo e di pepe nero macinato al momento.

da ricordare

Il tonno è tra i principali pesci da consumare in autunno e in inverno. La stagionalità del pescato andrebbe rispettata per salvaguardare l'ambiente, garantirsi prodotti tendenzialmente più freschi e legati al mercato locale e, non ultimo, per risparmiare.

Conchiglioni ripieni di spinaci e zola

per 4 persone

280 g di **conchiglioni**, 500 g di **spinaci**, **parmigiano reggiano** grattugiato q.b., 500 g di **gorgonzola dolce**, **sale** q.b., **pepe** q.b., **olio extravergine d'oliva** q.b.

Facciamo bollire una pentola capiente con acqua, saliamola e scottiamo gli spinaci mondati e ben sciacquati sotto acqua corrente. Scoliamoli con una schiumarola (conserviamo l'acqua di cottura) e lasciamoli in uno scolapasta a perdere l'acqua in eccesso.

da ricordare

A questo punto cuociamo la pasta nella stessa acqua di cottura degli spinaci e scoliamoli quando sono al dente, facendoli raffreddare capovolti su un panno pulito.

Nel frattempo, in una ciotola con una forchetta lavoriamo bene quasi tutto il gorgonzola a temperatura ambiente e uniamo i 3/4 degli spinaci ben strizzati e tagliuzzati, amalgamando bene. Aggiustiamo di sale, pepe ed eventualmente d'olio e usiamo questo composto per riempire ogni conchiglione. A questo punto, ungiamo una teglia, sistemiamo i conchiglioni ben vicini fra loro e completiamo con fiocchi di zola e gli spinaci rimasti e un'abbondante spolverata di parmigiano grattugiato.

Inforniamo la teglia per almeno 15 minuti a 180°C in modalità grill, verificando che si crei la crosticina in superficie. Sforniamo e serviamo ben caldi.

Aggiungiamo un cucchiaio d'olio durante la cottura della pasta e mescoliamo di tanto in tanto. Il condimento e il movimento aiuteranno la pasta a non attaccarsi.

Vellutata di patate con crostini e speck

per 4 persone

470 g di patate a pasta bianca, 250 ml di panna, 4 cucchiai di parmigiano grattugiato, ½ cucchiaio di farina 00, 3 cucchiai d'olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di brodo vegetale granulare, 1 porro, 2 cipollotti, prezzemolo q.b., sale q.b.
Per il decoro: crostini di pane fritto, dadini di speck q.b., prezzemolo q.b.

Affettiamo finemente il porro e i cipollotti e cuociamo in una ciotola di vetro nel microonde a 400 Watt con poca acqua e olio, quando avranno perso l'odore aggiungiamo un litro d'acqua e cuociamo alla massima potenza fino a ebollizione.

Aggiungiamo le patate sbucciate e tagliate a tocchetti, il brodo granulare e cuociamo a 700 Watt per 10 minuti. Con un mixer frulliamole con farina stemperata in poca acqua fino ad ottenere una crema omogenea.

Terminiamo la cottura in forno a microonde a 700 Watt, uniamo la panna e il parmigiano. Nel piatto crisp doriamo per qualche minuto il pane e lo speck tagliati a dadini. Serviamo la vellutata guarnita con crostini di pane, speck croccante, prezzemolo tritato e una macinata di pepe.

da ricordare

La funzione "crisp" mette in moto contemporaneamente le funzioni microonde, ventilato e grill per ottenere il risultato della frittura nell'apposita teglia antiaderente.

Risotto alla barbabietola con crema al gorgonzola

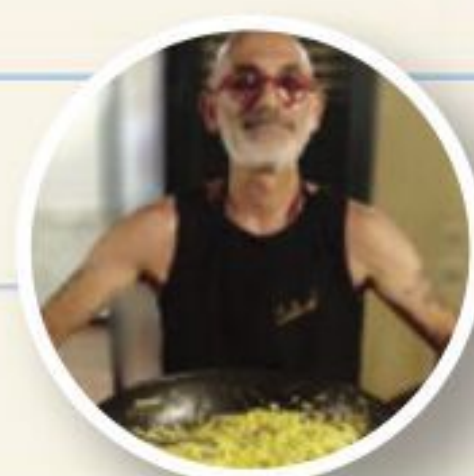
per 4 persone

1 cipolla, 50 g di parmigiano reggiano, 30 ml di olio extravergine di oliva, 320 g di riso Arborio, 300 g di barbabietola rossa precotta, 200 g di gorgonzola piccante, 150 ml di latte, 30 g di farina 00, 60 ml di vino bianco, 600 ml acqua,

Realizziamo un brodo vegetale: se non abbiamo le verdure uniamo all'acqua un dado di qualità.
In una pentola per risotto, facciamo appassire per qualche minuto la cipolla tritata con l'olio extravergine d'oliva. Nel frattempo, grattugiamo il parmigiano. Aggiungiamo il riso e facciamo tostare per qualche minuto. Aggiungiamo poi il vino bianco e lasciamo sfumare per 1 minuto.
Uniamo il brodo poco alla volta e facciamo cuocere per il tempo necessario (circa 18 minuti).
Intanto, in un pentolino, facciamo sciogliere la farina nel latte, aggiungiamo il gorgonzola e facciamolo sciogliere a fiamma moderata finché otterremo una crema densa e omogenea.
A parte, tagliamo a pezzi le barbabietole lessate, inseriamole nel bicchiere del frullatore a immersione, aggiungiamo 30 ml di acqua e frulliamo fino a ottenere una crema.
Quando mancano 3 minuti alla cottura del riso, uniamo la crema di barbabietola al riso e terminiamo la cottura con il brodo. Lasciamo riposare il riso nella pentola per un minuto a fiamma spenta e mantechiamo con il parmigiano.
Versiamo un po' di crema al gorgonzola in ogni piatto, aggiungiamo il risotto e grattugiamo sopra la ricotta nella quantità desiderata.

da ricordare

Ottima conducibilità termica, buono spessore del fondo e materiale sono le caratteristiche principali da considerare per le pentole più adatte alla preparazione del risotto. Alluminio e rame stagnato consentono di condurre il calore in modo omogeneo.

Pasta finocchietto e sarde

di Il Pastaio Matto
cottoecrudo.it

PRIMI PIATTI

per 4 persone

400 g di bucatini, 1 cipolla rossa, 300 g di finocchietto selvatico, 300 g di sarde fresche, 30 g di uvetta, 50 g di petali di mandorle, 4 filetti di acciughe, 200 g di pangrattato, 1 cucchiaino di miele di agrumi, 1 bustina zafferano, olio extravergine d'oliva q.b, peperoncino q.b

In un tegame mettiamo un giro d'olio, quindi facciamo soffriggere la cipolla tagliata a strisce sottili, aggiungiamo i filetti di acciughe, l'uvetta e i petali di mandorle; mescoliamo facendo attenzione che il condimento non si secchi troppo. Lessiamo in acqua salata per 3-4 minuti il finocchietto e conserviamo l'acqua di cottura per cuocere i bucatini.

da ricordare

Dopo aver lavato, eviscerato e privato delle lische le sarde, uniamole al condimento con la cipolla. Dopo qualche minuto di cottura, quando le sarde sono divenute bianche, uniamo il finocchietto lessato e spezzettato, quindi aggiustiamo se necessario di sale e aggiungiamo un piccolo peperoncino intero o tritato. Mescoliamo bene e aggiungiamo la bustina di zafferano sciolta con qualche cucchiaio di acqua di bollitura del finocchietto.

Cuociamo il sugo per circa 5/7 minuti mescolando spesso.

In un padellino sciogliamo per bene il miele di agrumi quindi aggiungiamo il pangrattato e tostiamo senza far bruciare, quando il pangrattato raggiunge la doratura togliamo dal padellino. Riportiamo a bollore l'acqua del finocchietto e cuociamo la pasta al dente.

Scoliamo la pasta, versiamola nel tegame con il condimento e facciamo saltare a fuoco vivo mescolando delicatamente. Impiattiamo e spolverizziamo ogni porzione con il pangrattato tostato. Serviamo i bucatini con le sarde e il finocchietto selvatico ben caldi.

Lasagna con sogliola al lime

per 4 persone

4 sfoglie di **pasta fresca**, 200 g di **filetti di sogliola**, 1 **lime**, 15 g di **pistacchi** sgusciati, 30 g di **olio di oliva**, 1 **cipolla**, 2 **patate** lessate al dente, **pepe in grani**, **sale**

da ricordare

Prepariamo l'olio al lime tagliando a fettine il lime e mettendole a riposo per 2 ore coperte di olio in forno caldo a 80 °C; al termine filtriamo il succo. Lessiamo le patate in abbondante acqua salata, peliamole e tagliamole a dadini. Tritiamo la cipolla e soffriggiamola in una casseruola con un velo d'olio, uniamo i dadini di patate e cuociamo per alcuni minuti.

Aggiungiamo ora i filetti di sogliola tagliati a pezzetti e continuiamo la cottura per altri 5 minuti. Uniamo infine anche i pistacchi e aggiustiamo con il sale e una macinata di pepe.

Lessiamo le lasagne in acqua salata per il tempo necessario, scoliamole al dente e facciamole asciugare su un canovaccio. Alterniamo le sfoglie con le patate, il pesce e i pistacchi. Irroriamo con l'olio al lime e serviamo le lasagnette calde.

Si chiama limetta, anche se è più noto come lime, questo agrume tropicale ricco di vitamina C è base di celebri cocktail come caipirinha e daiquiri.

Tortelloni zola, noci e miele

per 4 persone

Per la pasta: 300 g di farina, 4 uova, 1 pizzico di sale, olio evo q.b.
Per il ripieno: 1 cucchiaio di miele, 150 g di gorgonzola, 40 g di parmigiano reggiano, 100 g di ricotta, 30 g di noci. **Per il condimento:** burro q.b., qualche foglia di salvia

PRIMI PIATTI

Prepariamo la pasta: su una spianatoia disponiamo a fontana la farina setacciata. Sgusciamo al centro tre uova, aggiungiamo sale, un goccio di olio e con una forchetta cominciamo a rompere le uova e, piano piano, ad amalgamarle alla farina, sempre lavorando dal centro verso l'esterno. Alla fine impastiamo energicamente con le mani per qualche minuto, formiamo una palla, copriamo con una ciotola ribaltata e facciamo riposare un'oretta.
In una terrina mescoliamo la ricotta con il gorgonzola a pezzetti, il parmigiano, le noci tritate e il cucchiaio di miele. Mescoliamo con cura fino a ottenere una farcia omogenea.
Stendiamo la pasta in una sfoglia sottile. Con un coppa-pasta ricaviamo dei dischi e mettiamo al centro un cucchiaino di composto di formaggi e noci. Con un pennellino spennelliamo i bordi esterni dei dischi con un poco di uovo sbattuto e facciamoci aderire un disco di pasta delle medesime dimensioni.
Chiudiamo bene i ravioli e se vogliamo con un coppa-pasta più piccolo eliminiamo la pasta in eccesso ritagliandoli. Cuociamo in abbondante acqua salata e scoliamoli in una padella dove avremo precedentemente fuso generoso burro con la salvia. Facciamoli insaporire qualche istante prima di servire.

da ricordare

Per verificare la freschezza delle noci, scuotiamo il frutto: se il seme batte contro le pareti del guscio, la noce è molto probabilmente vecchia, secca o ammuffita.

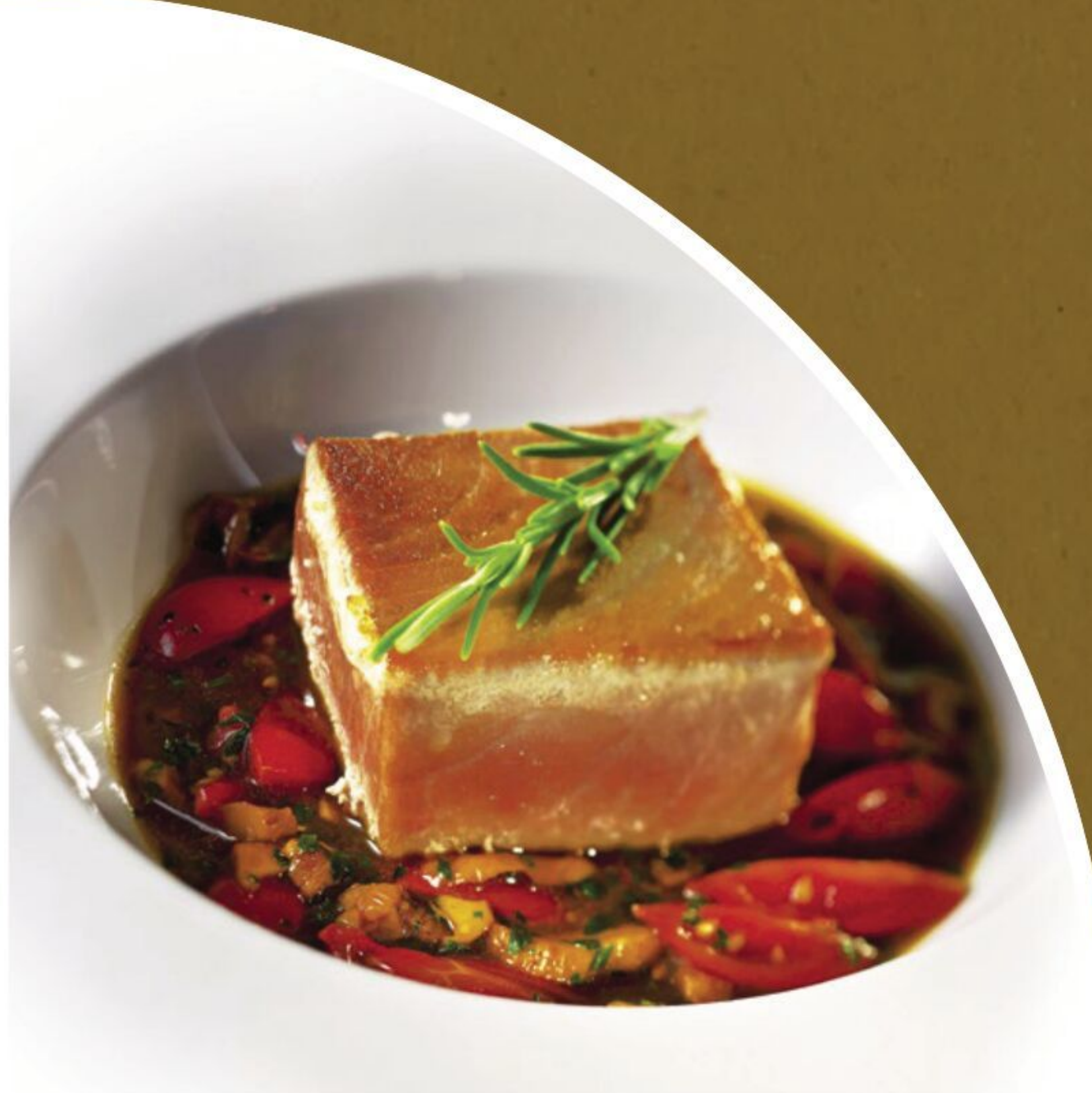
Tagliatelle con funghi e tartufo

per 4 persone

320 g di tagliatelle, 1 cipollotto, 350 g di funghi porcini, 20 cl di vino bianco secco, 60 g di tartufo nero, prezzemolo fresco q.b., sale q.b, olio extravergine d'oliva q.b

Laviamo, mondiamo il prezzemolo, tritiamolo e teniamolo da parte. Sbucciamo il cipollotto eliminando il gambo verde e le radichette, tritiamolo al velo e rosoliamolo in una padella con un giro d'olio extravergine a fiamma dolce.
Uniamo i funghi ben puliti e tagliati a fettine, alziamo la fiamma e lasciamo che l'acqua di vegetazione evapori.
Sfumiamo con il vino bianco e lasciamo cuocere per 8 minuti aggiustando a piacere di sale. A cottura ultimata aggiungiamo il prezzemolo tritato e spegniamo il fuoco.
Lessiamo le tagliatelle in abbondante acqua bollente salata. Nel frattempo puliamo il tartufo rimuovendo con cura ogni eventuale residuo di terra con l'aiuto di uno spazzolino inumidito e affettiamolo finemente con una grattugia per tartufi o dotata di fori larghi per ricavare delle scaglie.
Scoliamo le tagliatelle e versiamole nella padella con i funghi, facciamole insaporire nel condimento a fiamma vivace e serviamole ben calde con le scaglie di tartufo e, a piacere, del parmigiano grattugiato.

Per tagliatelle fatte in casa impastiamo 300 g di farina con 3 uova fino ad avere un impasto omogeneo ed elastico. Facciamo riposare coperto per 1 ora a temperatura ambiente, stendiamo in una sfoglia sottile e tagliamo a nastri larghi ca.1,5/2 centimetri.

Secondi piatti

Stufati, in umido, al forno, in padella o al vapore: carne e pesce sono protagonisti di preparazioni di grande carattere abbinati a verdure, aromi e persino frutti che ne carezzano le carni e trasformano ogni boccone in un'esperienza sopraffina.

Arrosto di lonza ripieno al cartoccio

per 4 persone

600 g di **lonza** in unica fetta, 200 g di **salsiccia di suino**, 50 g di **pancetta affumicata** a fette, 50 g di **prosciutto cotto**, 50 g di **mortadella**, 50 g di **spinaci** lessati, 20 g di **pistacchi**, 20 g di **mandorle**, 20 g di **nocciole**, 20 g di **uvetta**, 12 **prugne** denocciolate, 50 ml di **latte**, 30 g di **parmigiano reggiano** grattugiato, 2 **uova**, ½ bicchiere di **vino bianco secco**, **mollica** di 1 panino, **pepe in grani** q.b., **sale** q.b.

da ricordare

Poniamo in un recipiente graduato la salsiccia, il prosciutto, la mortadella, gli spinaci lessati e strizzati, la mollica di pane precedentemente ammorbidita nel latte. Tritiamo con un mixer fino ad ottenere un composto omogeneo, aggiungiamo le uova sgusciate, una alla volta, e amalgamiamo per qualche istante.
Su un piano di lavoro stendiamo la fetta di lonza e poniamoci sopra il ripieno. Chiudiamola bene avvolgendola su se stessa e rivestiamo con le fette di pancetta. Adagiamo l'arrosto preparato su un foglio di carta di alluminio, irroriamo con il vino bianco e cospargiamo con la frutta secca e le prugne.
Chiudiamo il cartoccio e cuociamo a 200°C per circa 40 minuti. Togliamo dal forno, apriamo il cartoccio, rimettiamo in forno e cuociamo ancora per 10 minuti. Togliamo dal forno, tagliamo a fette e serviamo l'arrosto ben caldo.

Se lo desideriamo al posto del vino possiamo irrorare con succo d'arancia la lonza prima di chiudere il cartoccio e cuocere in forno.

Tonno in guazzetto di finferli

per 4 persone

300 g di tonno rosso fresco, 250 g di finferli, 200 g di pomodorini ciliegia, 50 g di brodo, olio extravergine d'oliva q.b., prezzemolo ed erba cipollina tritati q.b., rosmarino fresco q.b., sale e pepe q.b.

Tagliamo il tonno in quattro tranci da porzione usando una lama ben affilata, poi condiamolo con olio extravergine, sale e pepe.
Cuociamo i tranci a fuoco moderato in una padella antiaderente già riscaldata, dopo aver aggiunto un cucchiaio d'olio. Lasciamo cuocere i tranci circa tre minuti per lato, poi togliamoli dalla padella e conserviamo al caldo il tonno in una teglia.
Nel frattempo avremo già pulito e tagliato a fette (non troppo sottili) i finferli. Poniamo i funghi in una casseruola con il solito olio extravergine, saliamo e cuociamo a fuoco piuttosto alto per poco meno di dieci minuti, aggiungiamo i pomodorini durante la cottura. Poi bagniamo con un poco di brodo e continuiamo a cuocere i funghi e i pomodorini per qualche minuto, prima di aggiungere le erbe tritate e completare la cottura.
Componiamo i piatti mettendo prima il guazzetto di finferli e pomodori sul fondo e poi il trancio di tonno con sopra un rametto di rosmarino fresco e alcune gocce di olio extra vergine d'oliva.

da ricordare

Con la loro caratteristica forma ad imbuto ed il color albicocca i finferli sono tra i più diffusi nei boschi italiani, specie dopo le piogge nei pressi di querce e castagni.

Orata al forno con verdurine

per 4 persone

2 orate grandi, 2 zucchina, 2 carote, 100 g di zucca, aromi misti (rosmarino, salvia, finocchietto) q.b., sale q.b., pepe q.b., olio extravergine d'oliva q.b.

Eviisceriamo e sciacquiamo bene sotto acqua fredda le orate. Posizioniamole su due fogli di carta forno. Saliamo, pepiamo e riempiamo con gli odori la pancia.

Prepariamo le verdure: laviamo, spuntiamo le zucchine e tagliamole a dadini non troppo piccoli, sbucciamo, le carote, laviamole e tagliamole come le zucchine. Lo stesso facciamo per la zucca, tenendo il dado un po' più grande.

Distribuiamo la dadolata di verdure su ognuno dei due pesci, irroriamo con un filo d'olio extravergine, un pizzico di sale e pepe e chiudiamo i cartocci.

Facciamo cuocere in forno preriscaldato a 190°C per circa 20/25 minuti a seconda delle grandezza. Sforniamo, lasciamo riposare per 1 minuto, apriamo i cartocci e serviamo le orate calde.

da ricordare

Nello scegliere la pezzatura dei pesci all'acquisto consideriamo di servire circa 350 g di polpa cad a commensale.

Fegato alla melagrana Sauda

per 4 persone

500 g di fegato di vitello a pezzetti, 1 porro (la parte bianca), 1 cipolla rossa, 2 melagrana (chicchi e succo), olio d'oliva extravergine q.b., erbe aromatiche q.b., sale e pepe q.b.

Spremiamo una melagrana fresca e facciamo bollire il succo ricavato finché si riduce di un terzo.

Facciamo imbiondire lentamente la cipolla e il porro tagliati sottili in un tegame con olio d'oliva, quando saranno ben dorati aggiungiamo il fegato a pezzetti e cuociamo tutto assieme per pochissimi minuti.

Regoliamo di sale, pepe e aggiungiamo la salsa di melagrana, poco prezzemolo e i granelli del frutto. Cuociamo tutto assieme per uno o due minuti non di più.

da ricordare

Il fegato non tollera cotture troppo lunghe per questo per mantenere la morbidezza delle sue carni sono consigliate ricette in padella ad alte temperature. Aceto balsamico, cipolle e frutti sono un abbinamento perfetto per bilanciare il suo sapore deciso con note dolci.

Salsiccia stufata con la verza

per 4 persone

400 g di salamelle, 400 g di salsicce bianche sottili, 1 cavolo verza, 3-4 spicchi di aglio, 1 bicchiere di vino bianco, olio extravergine d'oliva q.b., sale q.b., pepe nero q.b.

Sfogliamo la verza, sciacquiamola sotto acqua fredda, tagliamola a listarelle sottili.

Bucherelliamo le salsicce. Facciamo scaldare una padella antiaderente senza mettere olio, poi rosoliamo esternamente le salsicce. Quando la salsiccia è esternamente dorata, togliamola dalla padella, abbassiamo la fiamma (se la padella è troppo calda togliamola qualche minuto dal fuoco) e versiamo un filo d'olio.

da ricordare

Aggiungiamo la verza, l'aglio non spellato, condiamo con poco sale e pepe e facciamo appassire per qualche minuto, poi uniamo la salsiccia. Facciamo insaporire il tutto e aggiungiamo il vino bianco.

Copriamo, abbassiamo la fiamma e facciamo cuocere per circa 15 minuti. Togliamo il coperchio, facciamo addensare un po' il sughetto, spegniamo la fiamma e serviamo.

Anche le foglie più esterne della verza possono essere salvate dal macero e utilizzate per preparare un brodo vegetale o una passata di verdure.

Polpette di merluzzo ai carciofi

per 4 persone

500 g di merluzzo, 450 g di pasta sfoglia, 100 g di mollica di pane raffermo, 8 carciofi a spicchi surgelati, 1 tazza di latte, 1 uovo, 1 albume, farina 00 q.b., erba cipollina q.b., 1 spicchio d'aglio, 4 cucchiai d'olio extravergine di oliva, pepe in grani e sale q.b.

Con un mixer tritiamo la polpa di merluzzo e uniamola al pane strizzato ammorbidito nel latte. Aggiungiamo l'uovo, l'erba cipollina tritata, sale e pepe e formiamo delle polpettine da infarinare leggermente.
In una casseruola lasciamo dorare nell'olio uno spicchio d'aglio, aggiungiamo i carciofi a spicchi, sale e pepe; mettiamo il coperchio e cuociamo per 5 minuti, allungando con poca acqua bollente.
Su un tagliere stendiamo con un mattarello la sfoglia fino a ottenere 8 quadrati con il lato di 10 cm, da 4 di essi, eliminiamo la parte centrale, formando 4 cornici da sovrapporre agli altri, premiamo per sigillare e spennelliamo con l'albume.
Cuociamo in forno a 200°C per 10 minuti. Togliamo i carciofi dalla casseruola, eliminiamo l'aglio e cuociamo le polpette nel loro fondo di cottura per 10 minuti. Riempiamo le sfoglie con i carciofi e le polpette, guarnendo con erba cipollina.

Più che la pesca è l'inquinamento acustico a minacciarne il corretto sviluppo dei merluzzi poiché l'accoppiamento è regolato dalla capacità dei maschi di emettere dei suoni con dei "muscoli", situati vicino alla vescica natatoria, che attirano le femmine.

Arista di maiale al latte

per 6 persone

1 kg di arista di maiale disossata, 1 l di latte, 1 cucchiaino di maizena, scorza di 1 limone, 2 cucchiai d'olio extravergine di oliva, 20 g di burro, 1 mazzetto di timo, 1 spicchio d'aglio, noce moscata q.b., pepe in grani q.b., sale q.b.

Stecchiamo l'arista con l'aglio sbucciato e tagliato a filetti, mettiamola in una ciotola profonda con il latte, la scorza di limone, una grattugiata di noce moscata e 3-4 grani di pepe. Facciamo riposare per qualche ora, girandola un paio di volte.

Sgoccioliamo la carne dal latte e rosoliamola in una padella antiaderente con il burro fuso e l'olio. In un tegame scaldiamo il latte della marinata con qualche rametto di timo e versiamolo sulla carne, copriamo con un foglio di alluminio e cuociamo in forno a 170 °C per 1 ora, girando la carne e salando a metà cottura.

da ricordare

Scoliamo la carne e teniamola in caldo; filtriamo e poi frulliamo il fondo unendo la maizena e facciamolo restringere per qualche minuto in un pentolino a fuoco medio. Tagliamo l'arrosto a fette sottili e serviamolo con la crema di latte.

A dispetto delle credenze più diffuse la carne di maiale non è né grassa né insalubre. La ricca presenza di ferro, vitamine B6 e B12 e minerali la rende specialmente indicata per bambini, anziani e donne in gravidanza.

Verza ripiena con patate e mazzancolle

per 4 persone

500 g di patate a pasta bianca, 8 foglie di verza, 100 g di porro, 30 g di burro, 250 g di mazzancolle, 1 spicchio d'aglio, 1 pizzico di peperoncino, 10 g di prezzemolo tritato, olio extravergine di oliva q.b., sale e pepe q.b.

Peliamo e tagliamo a cubetti le patate, mettiamole in una pentola capiente con abbondante acqua fredda e portiamo a cuocere per 30 minuti circa. Riduciamo a rondelle sottilissime il porro, eliminando le foglie grosse esterne.

Scaldiamo un filo di olio extravergine in una padella antiaderente e facciamo rosolare il porro per 2 minuti a fuoco medio, mescolando con un cucchiaio di legno. Scoliamo le patate e passiamole nello schiacciapatate in una ciotola capiente; aggiungiamo il burro, il prezzemolo tritato finemente, il porro rosolato e mescoliamo fino ad amalgamare bene tutti gli ingredienti.

In una pentola con acqua bollente salata, cuociamo per 30 secondi le foglie di verza, scoliamole con una schiumarola e lasciamo sgocciolare in uno scolapasta.

Tritiamo finemente lo spicchio d'aglio e facciamo rosolare con un pizzico di peperoncino in un filo di olio extravergine, uniamo le mazzancolle pulite e sgusciate, lasciamo cuocere a fuoco medio per 2 minuti mescolando di tanto in tanto; aggiustiamo di sale e pepe.

Prendiamo 4 terrine, disponiamo 2 foglie cotte di verza in ciascuna e riempiamo con il ripieno di patate, livellando bene la superficie con una spatola da cucina. Disponiamo in ogni terrina le mazzancolle quindi cuociamo in forno già caldo, a 180°C per 10 minuti. Sforniamo e serviamo nelle stesse terrine.

Pollo con cannellini, nocciole e lattuga

per 4 persone

600 g di petto di pollo, 200 g di fagioli cannellini secchi, 70 g di nocciole pelate, 1 cespo di lattuga romana, 100 ml di brodo di pollo, 2 cucchiai d'olio extravergine di oliva, 2 foglie di alloro, 2 cipolle, 1 cucchiaino di cannella in polvere, pepe in grani q.b.

Laviamo la lattuga, asciughiamola delicatamente con carta assorbente e su un tagliere riduciamola a strisce larghe, utilizzando un coltello. Mettiamo i cannellini in una ciotola capiente, copriamoli con acqua e lasciamoli ammorbidire per 12 ore. Scoliamoli, trasferiamoli in una casseruola, copriamo d'acqua e uniamo le foglie d'alloro.
Cuociamo per circa 1 ora e 15 minuti, finché saranno morbidi. Sbucciamo le cipolle, su un tagliere riduciamole ad anelli sottilissimi e facciamole soffriggere in una padella con l'olio. Spolverizziamo con la cannella e facciamo cuocere per un paio di minuti, uniamo il petto di pollo precedentemente tagliato a dadini regolari, facciamolo rosolare a fuoco vivo fino a doratura, saliamo, pepiamo, bagniamo con il brodo bollente e uniamo la lattuga.
Tostiamo le nocciole per qualche minuto in un tegame; scoliamo i cannellini lessati aggiungiamoli al pollo insieme alle nocciole tostate e continuiamo la cottura per altri 15 minuti.
Togliamo dal fuoco e insaporiamo il pollo con una generosa macinata di pepe, regoliamo di sale e serviamo.

da ricordare

Per velocizzare la preparazione di questa ricetta possiamo utilizzare 400 g di fagioli cannellini in scatola. In alternativa ai cannellini utilizziamo piselli, ceci o fagioli rossi. Se adoperiamo quelli in scatola, sciacquiamoli sempre sotto acqua corrente prima dell'utilizzo.

Tacchino alle prugne

per 4 persone

800 g di **fesa di tacchino**, 80 g di **pancetta affumicata** a fette, 200 ml di **brodo di pollo**, 80 ml di **brandy**, 8 **prugne secche** snocciolate, 8 **albicocche secche**, 20 g di **burro**, **pepe in grani** e **sale** q.b.

Riuniamo la frutta secca in una ciotola, aggiungiamo il brandy e lasciamola macerare per almeno 30 minuti finché si sarà ammorbidita.

Allineiamo le fette di pancetta su un foglio di carta da forno, accavallandole leggermente tra loro. Spolveriamo tutta la superficie della fesa di tacchino con una presa di sale e una macinata di pepe.

Disponiamo la carne al centro della pancetta e avvolgiamola con quest'ultima. Fissiamo tutto con alcuni giri di spago da cucina.

Sciogliamo il burro in una casseruola, uniamo la carne preparata e facciamola rosolare su tutti i lati. Aggiungiamo la frutta secca con il liquido di macerazione, versiamo il brodo bollente e cuociamo a fiamma dolce con coperchio per 50 minuti, girando la carne ogni tanto.

da ricordare

Togliamo il tacchino dal fondo di cottura, avvolgiamolo in un foglio di alluminio e lasciamolo riposare per 5 minuti. Eliminiamo l'alluminio e serviamo l'arrosto a fette con la frutta e il suo sughetto di cottura.

Le prugne secche contengono discrete quantità di potassio e vitamina A. Hanno proprietà energetiche, diuretiche, lassative, disintossicanti e decongestionanti. La prugna inoltre è ricca di antiossidanti che aiutano a combattere i radicali liberi.

Braciole ubriache

per 2 persone

4 braciole di maiale, 1 bicchiere di vino rosso tipo Chianti, semi di finocchio pestati q.b., 1 spicchio d'aglio, 1 pizzico di sale e pepe

da ricordare

Tritiamo lo spicchio d'aglio e poniamolo in una padella antiaderente insieme ai semi di finocchio pestati e senza aggiungere olio.
Accendiamo il fuoco e facciamo scaldare bene la padella. Saliamo e pepiamo a piacere le fette di carne e adagiamole in padella. Facciamo colorire le braciole a fuoco vivace, sigillandole bene da entrambi i lati e, quando avranno preso colore, bagniamole con il Chianti e richiudiamo la padella con un coperchio. Abbassiamo la fiamma e proseguiamo lentamente la cottura.
Quando il vino sarà completamente sfumato, impiattiamo e serviamo le braciole ben calde.

Le braciole sono parte del lombo che, insieme al filetto, costituisce la parte più pregiata della parte dorsale del maiale. Tagliato a fette con l'osso dà corpo alle braciole, altrimenti quando l'osso è rimosso viene venduto come arista di maiale.

Lepre in salmì

per 4 persone

1 lepre tagliata a pezzi, 750 ml di vino rosso corposo, 2 cucchiai di farina 00, 1 carota, 1 costa di sedano, 3 cucchiai di olio d'oliva extravergine, 1 pezzetto di cannella, 1 foglia di salvia, 1 foglia di alloro, 2 rametti di timo, 1 rametto di rosmarino, 1 ciuffo di basilico, 1 ciuffo di prezzemolo, 2 cipolle, 2 spicchi d'aglio, 3 chiodi di garofano, pepe in grani, sale q.b.

Mettiamo in una ciotola capiente i pezzi della lepre con 1 cipolla lavata e affettata, l'aglio schiacciato, le erbe lavate e asciugate, il sedano e la carota mondati, lavati e affettati, la cannella, i chiodi di garofano, i grani di pepe e un pizzico di sale, poi versate il vino copriamo con pellicola trasparente e facciamo marinare per 24 ore in luogo fresco.

da ricordare

Sgocciolíamo i pezzi di lepre, tenendo da parte il fegato, asciughiamoli e infariniamoli. Facciamo appassire la cipolla rimasta lavata e tritata in una casseruola con l'olio; uniamo la lepre e facciamo dorare, poi preleviamo le verdure della marinata con una schiumarola, e facciamole rosolare per alcuni minuti. Versiamo il resto della marinata e cuociamo, a recipiente coperto, per 40 minuti, uniamo il fegato tenuto da parte, pepiamo e, se occorre, saliamo e continuiamo la cottura per altri 15 minuti.

Mettiamo da parte i pezzi di lepre, tenendoli al caldo in una teglia; eliminiamo l'alloro e passiamo le verdure (e a piacere anche il fegato) al passaverdure. Raccogliamo il ricavato nella casseruola di cottura, facciamolo restringere, poi uniamo i pezzi di lepre. Facciamoli scaldare e serviamoli, a piacere, con purè di patate o polenta.

Pollo arrosto al limone

per 4 persone

1 pollo pronto pulito, 8 lime, 2 cucchiai di limoncello, olio extravergine di oliva q.b., 1 rametto di salvia, pepe in grani q.b., sale q.b.

Fiammeggiamo il pollo a fiamma viva per eliminare eventuali residui di piume, laviamolo ed eliminiamo le interiora eventualmente presenti. Saliamo e pepiamo il pollo strofinandone la cavità addominale, inseriamoci un lime tagliato a metà e qualche foglia di salvia; ungiamo con due cucchiai d'olio una teglia e rosoliamoci il pollo a fiamma media. **Tagliamo i restanti lime a metà**, spremiamone due e filtriamone il succo ricavato. Dopo 5 minuti di cottura saliamo esternamente il pollo, bagniamolo con il succo dei lime, uniamo gli altri e cuociamo in forno a 160°C per un'ora o fino a quando il pollo risulterà cotto e la pelle dorata. **Filtriamo il fondo di cottura con un colino**, uniamo il limoncello e mescoliamo; disponiamo il pollo sul piatto da portata, guarniamo con il lime, le foglie di salvia rimaste e la salsa al limoncello a parte.

da ricordare

Grazie alla sua lunga conservazione e all'alto concentrato di vitamina C, il lime era un ingrediente immancabile nella dieta dei marinai che così battevano il rischio di contrarre lo scorbuto durante le lunghe traversate in mare.

Dadi di pollo al vapore con salsa di pane e zafferano

per 4 persone

400 g di **petto di pollo**, 2 rametti di **basilico** fresco, **sale** e **pepe** q.b. **Per la salsa:** 100 g di **panini al latte** (o mollica), 1 spicchio d'**aglio**, 100 ml di **panna fresca**, 100 ml di **latte**, ½ **bustina di zafferano**, **pistilli di zafferano** q.b. **Per decoro:** **pepe rosa in grani** q.b., **sale** q.b.

da ricordare

In una casseruola versiamo 500 ml d'acqua e portiamo a ebollizione, uniamo il basilico e lasciamo in infusione per alcuni minuti.

Su un tagliere, con un coltello affilato puliamo i petti di pollo da ossicini e grasso e tagliamoli a cubetti della stessa dimensione. Prepariamo la vaporiera, versiamo l'infuso di basilico nell'apposito vano dell'acqua e mettiamo a cuocere il pollo per circa 30 minuti.

In un pentolino a fondo spesso scaldiamo il latte, aggiungiamo lo spicchio d'aglio in camicia, i panini sminuzzati, sale, una macinata di pepe e cuociamo per 2 minuti. Eliminiamo l'aglio e frulliamo la salsa aggiungendo la panna e lo zafferano stemperato in poca acqua.

Serviamo i dadi di pollo conditi con la salsa di pane e decorati con pistilli di zafferano.

Per un piatto unico accompagnamo con crocchette preparate con 200 g di patate lessate a vapore e schiacciate, prezzemolo tritato, 1 cucchiaio di panna sale e pepe. Formiamo delle palline, impaniamole e friggiamole in olio di semi sino a dorarle.

Brasato al Barolo

per 4 persone

800 g di polpa di manzo, 750 ml di barolo, 5 cucchiai di brandy, 20 g di farina 00, brodo di carne q.b., 1 cipolla, 1 costa di sedano, 1 carota, 40 g di burro, 1 foglia di alloro, 1 mazzetto di aromi (timo, maggiorana, santoreggia), 1 bastoncino di cannella, 4 chiodi di garofano, 5 bacche di ginepro, 1 spicchio d'aglio, pepe in grani, sale q.b.

Mondiamo e laviamo la cipolla, il sedano e la carota. Tagliamo la cipolla in quattro parti e stecchiamole con i chiodi di garofano. Laviamo e asciughiamo le erbe aromatiche. Mettiamo il manzo in una ciotola, uniamo le verdure, gli aromi, l'aglio sbucciato e leggermente schiacciato, l'alloro, il ginepro, la cannella e il vino; copriamo con pellicola trasparente e lasciamo al fresco per 12 ore.

Sgocciolíamo la carne e infariniamola. Filtriamo la marinata; togliamo i chiodi di garofano dalla cipolla, eliminiamo la cannella e l'aglio. Tritiamo con un passaverdure tutti gli ingredienti della marinata tranne l'alloro e le bacche di ginepro. In una casseruola facciamo appassire nel burro il trito, l'alloro e il ginepro. Aggiungiamo la carne, rosoliamo con il brandy, saliamo, pepiamo e aggiungiamo metà marinata. Copriamo e cuociamo a fuoco basso per 3 ore, unendo, se occorre, un mestolo di brodo per volta.

da ricordare

Sgocciolíamo la carne e teniamola in caldo. Facciamo restringere sul fuoco il sugo di cottura. Affettiamo la carne, copriamola con il fondo di cottura e portiamola subito in tavola.

Scamone, cappello del prete, reale o campanello sono i tagli che meglio si prestano alla preparazione del brasato.

Contorni

CONTORNI

Indispensabili per fare il pieno di nutrienti e vitamine gli ortaggi d'autunno accolgono una varietà di colori e sapori che soddisfa tutti i palati. Dai funghi ai peperoni passando per finocchi, patate e cavolini di Bruxelles scopriamo insieme come creare contorni da 10 e lode.

Pasticcio di patate e carciofi

per 4 persone

350 g di patate, 8 carciofi, 3 uova, 50 g di parmigiano reggiano grattugiato, pangrattato q.b., 1 mestolo di brodo vegetale, 20 g di burro, olio extravergine di oliva q.b., 1 limone, 1 mazzetto di maggiorana, 1 spicchio d'aglio, pepe in grani q.b., sale q.b.

Lessiamo le patate in acqua salata, peliamole e passiamole allo schiacciapatate.

Eliminiamo le foglie esterne dei carciofi e le spine delle foglie sottostanti, tagliamoli a spicchi sottili e tuffiamoli in acqua acidulata con il succo di limone.

Scaldiamo poco olio in una padella con uno spicchio d'aglio leggermente schiacciato, uniamo i carciofi sgocciolati e insaporiamoli per qualche istante; eliminiamo l'aglio, bagniamoli con un mestolino di brodo caldo, copriamoli e lasciamoli cuocere a calore moderato finché sono teneri.

Uniamo le foglie di maggiorana e facciamoli ammorbidire. Quando sono teneri preleviamo i carciofi dalla padella e tritiamoli finemente con un mixer, rovesciamoli in una ciotola con le patate, le uova, il parmigiano e mescoliamo; saliamo e pepiamo.

Imburriamo e cospargiamo di pangrattato una pirofila e sistemiamovi il composto con i carciofi. Livelliamo la superficie con una spatola, cospargiamo con altro pangrattato e inforniamo a 170°C per 45 minuti. Possiamo preparare questo polpettone il giorno prima e servirlo freddo a dadini come antipasto.

da ricordare

Per mondare bene i carciofi occorre tagliare prima il gambo circa 4 cm sotto la base, passare di piatto la lama del coltello sotto le foglie esterne per sollevarle e strapparle fino a scoprire la parte più chiara del carciofo. Si eliminano poi di netto tutta la punta, le spine delle foglie sottostanti e si raschia infine con uno spelucchino la base e il gambo eliminando i filamenti.

Padellata di radicchio e funghi con cipolla arrostita

per 4 persone

4 cespi di **radicchio di Treviso**, 200 g di **funghi champignon**, 2 spicchi d'**aglio**, 4 **cipolle di Tropea**, 3 cucchiai di **aceto di vino rosso**, 1 presa di **zucchero**, 1 ciuffo abbondante di **prezzemolo**, 1 bicchierino di **vino bianco secco**, **olio evo** q.b., **pepe nero** q.b., **sale** q.b.

Sfogliamo, laviamo e sgoccioliamo bene i cespi di radicchio. Mondiamo i funghi, puliamoli da ogni impurità e tagliamoli a metà (se necessario passiamoli velocemente sotto acqua corrente fredda per togliere eventuali residui di terra e asciughiamoli bene). Sbucciamo gli spicchi d'aglio e tritiamoli con il prezzemolo. Preriscaldiamo il forno a 200°C.

Sbucciamo le cipolle, tagliamole a spicchi, mettiamole in una ciotola, condiamole con un'emulsione d'aceto, 1 cucchiaio scarso d'olio extravergine e lo zucchero, quindi lasciamole marinare per alcuni minuti e poi inforniamole per 10 minuti o fino a che non risulteranno ben arrostite.

Mentre la cipolla cuoce, scaldiamo l'olio extravergine in una larga padella, soffriggiamo il trito d'aglio e prezzemolo, aggiungiamo i funghi, saliamo, pepiamo e lasciamo trifolare a fiamma vivace per 5 minuti, mescolando spesso con un cucchiaio di legno. Incorporiamo il radicchio e procediamo nella cottura per altri 2-3 minuti, regolando di sale e pepe se necessario.

Sfumiamo poi con il vino e spegniamo il fuoco. Mettiamo la verdura nel piatto da portata, cospargiamo con la cipolla arrostita e serviamo.

da ricordare

Si narra che la cipolla di Tropea, anche detta "oro rosso di Calabria", sia stata introdotta nelle colture del vibonese dai fenici, popolo di esperti navigatori e commercianti in tutta l'area del Mediterraneo tra l'VIII e il VII secolo a.C.

Caviale di peperoni

per 4 persone

1 kg di peperoni, 1 cipolla, olio extra vergine q.b., 1 cucchiaio di aceto, sale integrale q.b., pepe nero q.b.

Facciamo abbrustolire per circa 40 minuti in forno preriscaldato a 180°C i peperoni adagiati su una teglia foderata di carta forno.

Lasciamoli raffreddare in un piatto coperto con pellicola trasparente, poi eliminiamo la pelle, i semi e tagliamo finemente la polpa.

Tritiamo la cipolla, facciamola appassire con un generoso filo di olio in un tegame antiaderente, aggiungiamo la polpa di peperone, l'acqua di vegetazione e lasciamo cuocere a fuoco bassissimo finché il composto sarà asciutto.

Spegniamo il fuoco, condiamo con un cucchiaio di aceto, sale, pepe , lasciamo raffreddare e serviamo.

da ricordare

Per questa ricetta possiamo utilizzare anche altre verdure come zucchine, melanzane o fagiolini in modo separato o tutte assieme così da creare un piatto colorato e dal gusto eccezionale! La grana di questo contorno è ideale anche per bruschette sfiziose e salutari.

Finocchi al gratin

per 4 persone

2 finocchi, buccia di ½ limone, semi di coriandolo q.b., 30 g di parmigiano reggiano, 250 ml di latte, 25 g di burro, 25 g di farina, noce moscata q.b., sale e pepe q.b.

Laviamo i finocchi, eliminiamo le cannule e, se troppo coriaceo, il primo strato esterno: tagliamoli a spicchi di media grandezza. Portiamo a ebollizione una pentola di acqua salata con della scorza di limone (solo la parte gialla): tuffiamovi i finocchi e sbollentiamoli per una decina di minuti. Scoliamoli e facciamoli raffreddare.

Prepariamo la besciamella: portiamo al bollore il latte in una pentola. In un padellino a parte facciamo il roux sciogliendo il burro e incorporandovi la farina. Versiamo il roux ben caldo nel latte bollente e, con un energico colpo di frusta, amalgamiamo bene tutto. Continuiamo la cottura per circa 5 minuti e fino a sciogliere ogni grumo, saliamo, pepiamo e profumiamo con noce moscata.

Adagiamo sul fondo delle nostre cocottine della besciamella, poi gli spicchi di finocchi e maciniamo sopra dei semi di coriandolo per profumare; copriamo con un ultimo generoso strato di besciamella. Spolverizziamo con abbondante formaggio grattugiato e inforniamo a 180°C per 20 minuti, il tempo di far gratinare la superficie.

da ricordare

Quando puliamo i finocchi e tagliamo le cannule, non buttiamole via: laviamole e teniamole in frigo. Le possiamo infatti utilizzare come spezia o per fare un profumatissimo brodo insieme a carote, bucce di pomodoro, porri, semi di coriandolo o bacche di pepe.

Patate al cartoccio con crema

per 4 persone

12 patate medie, 50 g di latticello (25 g di yogurt + 25 g di panna), 200 g di burro, erba cipollina q.b., pepe in grani q.b., sale q.b.

da ricordare

Laviamo con cura le patate, sfreghiamo la buccia con una spugnetta inumidita per eliminare ogni residuo di terra, quindi lessiamole in acqua salata bollente per 10 minuti. Scoliamole e asciughiamole tamponando con carta assorbente da cucina, poi avvolgiamole singolarmente in fogli d'alluminio. Disponiamo i cartocci su una placca e cuociamo in forno a 200°C per circa 50 minuti.

Per la crema aromatica: in una ciotola lavoriamo il burro con il latticello. Mondiamo, laviamo e asciughiamo delicatamente l'erba cipollina, tagliuzziamola finemente e incorporiamola alla crema; insaporiamo con sale e pepe e amalgamiamo il tutto.

A cottura ultimata delle patate, estraiamo la placca dal forno e apriamo i cartocci; tagliamo a metà le patate ancora bollenti in senso orizzontale, svuotiamole leggermente e riempiamole di crema.

Il latticello è ottenuto con un processo tipico della produzione casearia, dopo aver privato il latte dei lipidi e della caseina (la principale proteina). Estremamente povero di grassi, il latticello ha un apporto calorico molto esiguo; pur essendo povero di proteine, è ricco di aminoacidi essenziali.

Tortino di patate con funghi e brie

per 6 persone

4 **patate** grosse, 70 g di **brie**, 70 g di **funghi porcini** freschi, 30 g di **burro**, 50 g di **formaggio grattugiato**, **rosmarino** q.b., 10 rametti di **timo**, **sale** e **pepe** q.b.

Laviamo bene le patate e facciamole bollire in una grande pentola insieme al rosmarino e a 4 rametti di timo. A cottura ultima scoliamo le patate, peliamole e schiacciamole grossolanamente con un ragno o una schiumarola. In una terrina mescoliamo le patate schiacciate, aggiustiamo di sale e pepe e aggiungiamo generoso timo sfogliato.

Scaldiamo una padella antiaderente e, una volta ben calda, aggiungiamo un filo di olio e i funghi: facciamoli cuocere a fiamma vivace per circa 5 minuti, infine saliamoli. Tagliamo il brie e i funghi a pezzettini.

Lavoriamo a crema il burro, con un pennello da cucina imburriamo degli stampini monoporzione e distribuiamovi sulle pareti anche del formaggio grattugiato.

Trasferiamo il composto di patate negli stampi lasciando un buco al centro che riempiremo con la farcia di funghi e formaggio. Richiudiamo la sommità con altre patate. Cuociamo a bagnomaria in forno a 180°C per circa 20 minuti.

da ricordare

La crosta fiorita di formaggi come brie e camembert può essere mangiata senza problemi e non presenta alcun pericolo per la salute. È il fungo Penicillium, appositamente selezionato per la produzione casearia, a formare una patina esterna bianca innocua dal gusto caratteristico.

Fagiolini in tempura

per 4 persone

100 g di farina di riso, 200 g di acqua frizzante, 300 g di fagiolini, 1 l di olio di arachidi, 1 pizzico di sale

da ricordare

Versiamo la farina in una ciotola e aggiungiamo a filo l'acqua frizzante fredda, mescolando velocemente con una frusta in modo che non si creino grumi. Ottenuto un composto omogeneo, aggiustiamo di sale e riponiamo in frigorifero. Laviamo e mondiamo i fagiolini, eliminando le estremità e il loro filo, quindi procediamo a cuocerli a vapore per non più di 15 minuti, così da mantenerli belli croccanti.

Quando sono pronti, scoliamoli e mettiamoli sotto acqua corrente per fermare la cottura, asciughiamoli molto attentamente, quindi tuffiamoli nella pastella preparata prima.

Facciamo scaldare abbondante olio in una padella capiente: se disponiamo di un termometro da cucina la giusta temperatura è di 170°C. Per verificare che l'olio sia pronto alla frittura, buttiamo in padella una noce di pastella e, se inizia subito a sfrigolare, vuol dire che è il momento di friggere.

Friggiamo i fagiolini in pastella per 2 minuti più o meno, quindi scoliamoli con una schiumarola e adagiamoli su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.

La tempura, piatto tradizionale nipponico a base di verdure e pesce fritti in pastella, si fa risalire al XVI secolo, con i primi contatti tra giapponesi, marinai portoghesi e missionari cristiani che, all'inizio di ogni stagione, si astenevano dal cibarsi di carne, mangiando solo verdure e pesce.

Insalata Marocchina di Carote e Arance

di Profumo di limoni
cottoecrudo.it

per 2 persone

4 carote grandi, 1 cipolla, acqua ghiacciata q.b., ghiaccio q.b., 4 datteri grandi, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo fresco q.b., 1 cucchiaio di pinoli tostati, 3 arance, 1 succo di limone, 1 melograno, 1 cucchiaino di paprika dolce, 1 cucchiaino di cannella in polvere, sale fino q.b., 4 cucchiai di olio extravergine di oliva, pepe nero q.b.

da ricordare

Utilizzando un pelapatate o una mandolina, tagliamo le carote a nastri, nel senso della lunghezza, dopo averle private della buccia esterna. Poniamo immediatamente i nastri di carote ottenuti in una ampia ciotola colma di acqua e ghiaccio. Questa operazione serve per far arricciare le verdure: ci vorranno circa 10 minuti.

Utilizzando sempre la mandolina ricaviamo dalla parte centrale della cipolla una serie di anelli sottili, e poniamo anche quelli nell'acqua con le carote. Le cipolle non si arricceranno ma serviranno ad aromatizzare le carote.

Priviamo i datteri del seme centrale e tagliamoli prima a metà e poi in piccole semi rondelle. Ricaviamo le scorzette da una delle arance e peliamo le altre, tagliandole poi in fette tonde.

Nel frattempo prepariamo l'emulsione per il condimento dell'insalata marocchina. In una ciotola, con l'aiuto di una frusta a mano, emulsioniamo l'olio di oliva con il succo del limone, il sale, due girate di pepe nero fresco e le spezie in polvere. A questo punto condiamo le carote, ben sgocciolate e tamponate con carta assorbente, con l'emulsione ottenuta, in una ciotola sulle cui pareti interne avremo precedentemente spalmato gli spicchi di aglio.

Serviamo in un vassoio decorando con i pinoli, le zeste di arancia, le rondelle di cipolla, i datteri e delle foglie sminuzzate di prezzemolo o coriandolo fresco e decorando con qualche chicco di melagrana. Gustiamo subito perché l'emulsione del limone tenderà a far "cuocere" le verdure diminuendone la croccantezza.

Sformati di zucchine, pecorino e scaglie di mandorle

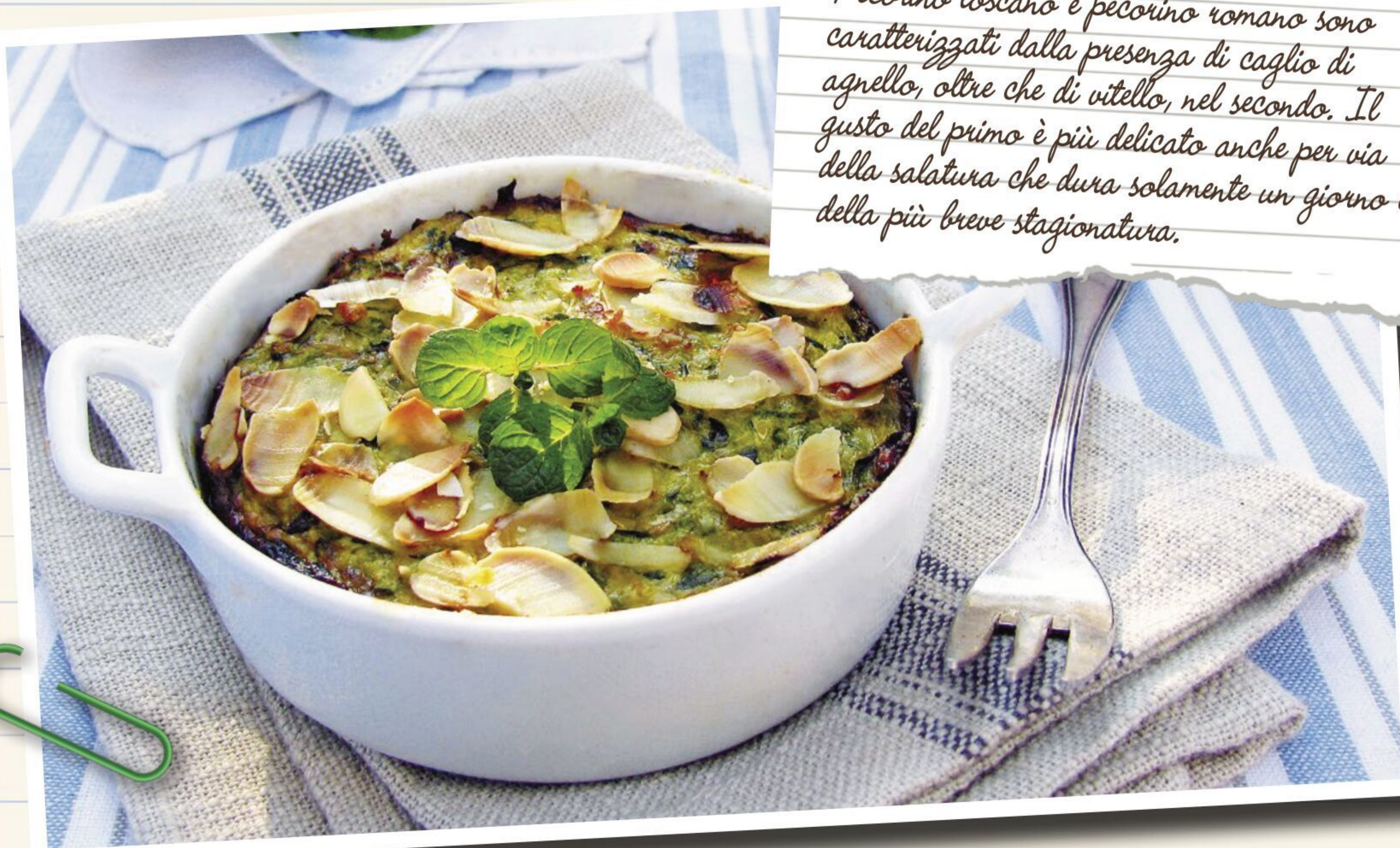
per 4 persone

4 zucchine medie, 1 uovo, 50 g di pecorino, 50 g di parmigiano reggiano, 30 g di burro, 50 g di mandorle a lamelle, foglie di basilico q.b., 2 rametti di menta, scorza di ½ limone, sale q.b., pepe q.b., olio evo q.b.

Con una grattugia dai fori larghi grattugiamo le zucchine. Lasciamole cuocere per qualche minuto in un padellino antiaderente con un filo di olio e un pizzico di sale a fiamma vivace.
Grattugiamo il pecorino. In una terrina mettiamo le zucchine cotte, 30 g di parmigiano grattugiato, l'uovo, la scorza del limone grattugiata, le foglie di basilico e menta spezzettate, il pecorino e il pepe. Rifiniamo con sale quanto basta.

Con un apposito pennello da cucina spennelliamo le cocottine con il burro morbido e poi cospargiamole con il parmigiano avanzato. Riempiamole con il composto preparato e ultimiamo decorando la superficie con le mandorle a lamelle.
Cuociamo in forno caldo a 170-180°C per circa mezz'ora. Sforniamo, facciamo intiepidire e serviamo.

da ricordare

Pecorino toscano e pecorino romano sono caratterizzati dalla presenza di caglio di agnello, oltre che di vitello, nel secondo. Il gusto del primo è più delicato anche per via della salatura che dura solamente un giorno e della più breve stagionatura.

Purea di cavolini di Bruxelles con stelline

per 14 persone

125 g di semolino, 200 g di cavolini di Bruxelles, 20 g di grana padano, ½ l di latte, 1 l di brodo vegetale, 10 ml di olio evo, 1 uovo, timo q.b., sale e pepe q.b.

In una casseruola mettiamo a bollire il latte, saliamo quindi versiamo a pioggia il semolino mescolando continuamente. Facciamo cuocere per 10 minuti. **Togliamo dal fuoco**, uniamo il grana grattugiato, il tuorlo e mescoliamo con un cucchiaio di legno per incorporare. Versiamo il composto su un piano e, con il dorso di un cucchiaio, spianiamo fino a ottenere uno spessore di circa 1 centimetro. Ritagliamo dal semolino 2 stelline per ogni piatto. **Gratiniamo le stelline** con il formaggio grattugiato passandole al grill del forno caldo per 3 minuti. Lessiamo i cavolini nel brodo finché saranno teneri. **Lasciamoli intiepidire** poi frulliamo con un mixer, aggiungendo 1 cucchiaio di olio, il timo e poco sale, sino a ottenere una purea compatta. Serviamo la purea di cavolini con le stelline di semolino gratinate e decoriamo con foglioline di timo.

da ricordare

Nonostante sia più conosciuto come alimento per bambini il semolino è un cereale sfarinato fondamentale anche nella dieta degli adulti. Protagonista di comfort food come gli gnocchi alla romana, regala all'organismo un concentrato di fibre e sali minerali e ha un ottimo potere saziante.

Misto di carote e pastinache arrosto

per 4 persone

250 g di pastinache, 250 g di carote, 1 cucchiaio di miele d'acacia, 1 pezzetto di zenzero alto 2 cm, 4 scalogni, 3 rametti di timo, 2 cucchiai di aceto di mele, 20 g d'olio extravergine d'oliva, sale q.b.

Raschiamo le carote e le pastinache e tagliamole per il lungo (se gli ortaggi risultassero troppo lunghi possiamo prima tagliarli a metà). Sbucciamo e dividiamo gli scalogni in quattro parti.

Peliamo e grattugiamo lo zenzero, mettiamolo in una ciotola, aggiungiamo il miele e l'aceto e mescoliamo bene. Riscaldiamo il forno a 180°C.

Scaldiamo l'olio in un tegame capiente (meglio se di terracotta e con il coperchio), aggiungiamo le carote, le pastinache e gli scalogni, saliamo e rosoliamo le verdure a fiamma dolce per 3-4 minuti, mescolando spesso con un cucchiaio di legno.

Condiamo quindi con le foglioline di timo e con il miele allo zenzero, rimestiamo velocemente la preparazione per insaporire, copriamo con il coperchio e inforniamo per 30 minuti. Nel corso della cottura rimescoliamo la verdura qualche volta delicatamente per arrostirla bene sui lati. Sforniamo, lasciamo intiepidire e serviamo.

da ricordare

La carota e la pastinaca appartengono alla stessa famiglia e si assomigliano molto nonostante la differenza di colore e di sapore: quest'ultima è molto più acidula. Più rara la reperibilità della pastinaca che spesso troviamo nei supermercati soltanto nei mesi più freddi. Possiamo abbinare questo contorno sia a un risotto semplice sia a delle carni al forno.

Dolci

Nocciole, cachi, pere, cannella e l'intramontabile cioccolato sono tra gli ingredienti cardine di crostate, dessert al cucchiaio e torte di grande equilibrio per concludere armoniosamente pranzi e cene che vogliono mantenere alta la bandiera del gusto fino alla fine.

Crostata di pere e crema di marroni

per 6 persone

200 g di crema di marroni, 5 pere Decana, 250 g di farina di farro, 50 g di farina di nocciole (o di mandorle), 80 g di zucchero di canna, 80 g di olio di mais, la scorza grattugiata di 1 limone bio, 100 g di bevanda di soia, cannella in polvere q.b., zucchero a velo q.b., 1 pizzico di sale

Mescoliamo tra loro gli ingredienti secchi: la farina di farro, la farina di nocciole, lo zucchero, la buccia grattugiata del limone e un pizzico di sale.

A parte misceliamo l'olio di mais insieme alla bevanda di soia. Versiamo lentamente i liquidi sugli ingredienti secchi e impastiamo molto bene, aggiungendo altra bevanda di soia se necessario, ma con parsimonia altrimenti, se diventasse troppo bagnato, dovremo aggiungere altra farina all'impasto.

da ricordare

Formiamo un panetto e lasciamo riposare per 30 minuti in frigorifero.

Nel frattempo sbucciamo le pere e tagliamole a fettine. Stendiamo l'impasto formando un disco e adagiamolo in una teglia del diametro di circa 26/28 cm rivestita con carta da forno e bucherelliamolo con una forchetta.

Ricopriamo la superficie con la crema di marroni e adagiamovi sopra le fette di pera, disponendole a raggiera.

Cuociamo la crostata in forno caldo a 180°C per 25 minuti circa, lasciamola raffreddare e trasferiamola in un piatto. Serviamo la torta leggermente spolverizzata di cannella e zucchero a velo.

Per la crema di marroni: bolliamo 2 kg di castagne per 15 minuti, scoliamole, sbucciamole e riduciamole in purea. In una pentola a fuoco medio scaldiamo 650 ml d'acqua con 600 g di zucchero e la polpa di 1 bacca di vaniglia. Facciamo sciogliere lo zucchero mescolando e incorporiamo la purea di castagne. Cuociamo a fuoco basso per 1 ora.

Crème brulée

per 6 persone

200 ml di latte, 300 ml di panna, 3 tuorli d'uovo, 1 uovo, 90 g di zucchero semolato, 60 g di zucchero di canna, 1 stecca di vaniglia

Incidiamo la stecca di vaniglia per il lungo e mettiamola in un pentolino con il latte e la panna. Portiamo a bollore e lasciamo in infusione per mezz'ora.

In una terrina mettiamo i tre tuorli d'uovo e l'uovo intero insieme allo zucchero, amalgamiamo bene aiutandovi con una frusta.

Versiamo a filo il latte e la panna ancora ben caldi sul composto di uova e zucchero e mescoliamo per ottenere un composto liscio e vellutato.

Versiamo la crema ottenuta in cocotte mono-porzione e mettiamole in una teglia da forno. Versiamo nella teglia acqua quanto basta fino ad arrivare a metà altezza delle coppette.

Facciamo cuocere 130°C per un'ora circa. Togliamo dal forno, lasciamo raffreddare prima a temperatura ambiente e poi in frigorifero coperte da pellicola per almeno un paio d'ore.

da ricordare

Al momento di servire, spolverizziamo un cucchiaio abbondante di zucchero di canna in superficie e, con l'apposito cannello caramellizziamo il top delle crème brulée, oppure, mettiamo le cocotte sotto il grill del forno posizionandole nel ripiano più alto per dorare lo zucchero.

Arance affogate

per 4 persone

4 arance bionde, 70 ml di succo d'arancia, 4 tuorli, 35 g di zucchero di canna, 1 cucchiaino di cannella in polvere, 1 cucchiaio di cognac

Peliamo al vivo le arance, tagliamole a spicchi, mettiamole in 4 coppe e poniamole in frigorifero.
Mescoliamo in un pentolino per la cottura a bagnomaria i tuorli, la cannella e lo zucchero, cuociamo sulla fiamma dolce, montando con la frusta elettrica a bassa velocità, fino a quando il composto sarà denso e spumoso.
Versiamo quindi il succo d'arancia a filo continuando a montare e infine aggiungiamo il cognac. Montiamo con le fruste ancora per altri 2-3 minuti e spegniamo il fuoco.
Riprendiamo le coppe con le arance dal frigorifero, copriamo gli spicchi con lo zabaione alla cannella mentre questo è ancora caldo e serviamo.

da ricordare

Il cognac è un distillato di vino realizzato esclusivamente con uve coltivate nell'omonima regione del nord-ovest della Francia. Per tutti i liquori analoghi che non godono della denominazione d'origine si utilizza la denominazione più generica di brandy.

Crostata di crema e mele

per 4 persone

150 g di farina 00, 150 g di zucchero semolato, 125 g di burro, 250 g di ricotta, 1 kg di mele Golden, 2 tuorli, 50 g di nocciole in polvere, 3 cucchiai d'acqua, cannella q.b.

In una ciotola lavoriamo con le dita la farina setacciata insieme al burro ammorbidito a temperatura ambiente, fino a ottenere un composto a briciole; aggiungiamo l'acqua freddissima e impastiamo per qualche minuto fino a ottenere un composto omogeneo. Formiamo una palla, avvolgiamo con pellicola trasparente e poniamola a riposare in frigorifero per 30 minuti.

In una ciotola mettiamo i tuorli con 100 g di zucchero e montiamoli con una frusta elettrica finché saranno chiari e spumosi. Uniamo al composto di uova la ricotta, le nocciole e amalgamiamo con un cucchiaio di legno.

Sbucciamo le mele e tagliamole a fette. Facciamo fondere lo zucchero in una padella antiaderente senza farlo scurire, uniamo le mele e facciamole caramellare leggermente. Trascorso il tempo di riposo su una spianatoia stendiamo la pasta con un mattarello, rivestiamo uno stampo imburrato e infarinato, pareggiamo i bordi eliminando la frolla in eccesso e bucherelliamo il fondo con i rebbi di una forchetta.

Riempiamo la pasta con la crema, distribuiamo le mele e cuociamo in forno a 180°C per 35 minuti. Togliamo dal forno, spolverizziamo con la cannella e facciamo raffreddare nello stampo prima di sformare.

da ricordare

Per variare la base e renderla ancora più golosa possiamo aggiungere all'impasto 30 g di cacao amaro o 2 cucchiai di marsala.

Dolce al cioccolato e uva nera

per 6 persone

100 g di burro senza sale, 250 g di zucchero raffinato, 125 g di cioccolato fondente, 1 cucchiaio di miele, 2 uova, 1 grappolo di uva nera, 1 cucchiaino di estratto di vanillina, 100 g di farina 00, 2 cucchiai di cacao in polvere, ½ cucchiaino di lievito in polvere

Ungiamo una teglia bassa e quadrata da circa 20 cm per lato e foderiamola con carta da forno bagnata e strizzata. In una casseruola mettiamo il burro, lo zucchero, il cioccolato e il miele e scaldiamo a fuoco basso, mescolando in continuazione con un cucchiaio di legno, fino ad ottenere un impasto soffice e omogeneo.

In una ciotola sbattiamo le uova con la vanillina e incorporiamole alla crema intiepidita. Aggiungiamo la farina, il cacao e il lievito, passandoli al setaccio; mescoliamo con un cucchiaio o con una spatola. Uniamo gli acini d'uva dopo averli lavati e asciugati. Versiamo l'impasto nella teglia e cuociamo nel forno già caldo a 180°C per 25 minuti. Controlliamo la cottura inserendo uno stecchino di legno all'interno del dolce che dovrà uscire asciutto. Il composto dovrà rimanere leggermente morbido all'interno.

Togliamo dal forno, lasciamo raffreddare nella teglia, quindi estraiamo, poniamo su un piatto da portata e serviamo tagliata a quadrotti.

da ricordare

da ricordare

L'uva nera ha una concentrazione di flavonoidi fino a 20 volte maggiore dell'uva bianca. Questi pigmenti vegetali hanno proprietà anti-invecchiamento, anti-infiammatorie ed aiutano l'attività dei capillari favorendo la circolazione del sangue.

Pere al vino rosso

per 4 persone

4 pere, 7,5 dl di vino rosso, cannella in polvere q.b., 2 chiodi di garofano, 50 g di zucchero, 2 strisce di scorza d'arancia, 20 g di mandorle a lamelle, lingue di gatto q.b.

Versiamo il vino in un tegame, aggiungiamo la cannella, i chiodi di garofano, la scorza d'arancia e lo zucchero. Facciamo scaldare bene per sciogliere completamente lo zucchero; nel frattempo sbucciamo le pere lasciando attaccato il picciolo quindi mettiamole nel tegame disposte in piedi, cioè con il picciolo verso l'alto.

da ricordare

Togliamo le pere dal tegame e lasciamole raffreddare; continuiamo a tenere il tegame sul fuoco per far ridurre il vino fino a raggiungere la consistenza di uno sciroppo. Eliminiamo la cannella, i chiodi di garofano e la scorza d'arancia. In un padellino antiaderente facciamo tostare le lamelle di mandorle e togliamole dal fuoco non appena cominciano a colorirsi.

Riponiamo le pere nello sciroppo e lasciamo sobbollire a fuoco basso per circa 30 minuti, girando delicatamente i frutti di tanto in tanto. Disponiamo le pere nelle coppe o nei piattini da portare in tavola, irroriamole con lo sciroppo rimasto e completiamo con le lamelle di mandorle tostate. Serviamo accompagnando con i biscotti disposti nelle coppe.

Per le pere al vino privilegiate le varietà Martin Sec, Coscia o Kaiser.

Budino di cachi con salsa fondente

per 6 persone

500 g di cachi maturi, 500 ml di succo di mela limpido, 2 cucchiaini di agar agar in polvere, 150 g di cioccolato fondente, 50 ml di bevanda di riso, 1 cucchiaio di nocciole tritate, olio di mais q.b.

Puliamo i cachi eliminando la buccia e raccogliamo la polpa in una ciotola di vetro.

Portiamo a bollore il succo di mela; abbassiamo la fiamma al minimo e, mescolando sempre con una frusta, aggiungiamo l'agar agar e proseguiamo per 2-3 minuti, giusto il tempo che si sciolga la polvere d'alga. Lasciamo intiepidire e quindi versiamo sulla polpa di cachi. Frulliamo subito con il frullatore ad immersione.

Dividiamo il composto di cachi in 6 stampini per budino precedentemente unti con pochissimo olio di mais e riponiamoli in frigorifero per 2 ore.

Per la salsa al cioccolato: tritiamo grossolanamente il cioccolato, uniamo la bevanda di riso e facciamolo fondere a bagnomaria.

Trascorso il tempo di riposo, sformiamo i budini nei singoli piattini da dessert. Possiamo facilitare questa operazione immergendoli qualche secondo in acqua tiepida affinché si stacchino dagli stampini. Guarniamo con la salsa al cioccolato calda e la granella di nocciole.

da ricordare

Scegliamo cachi morbidi al tatto e privi di macchie, se li acquistiamo leggermente acerbi, conserviamoli a maturare a testa in giù, con il piccolo rivolto verso il basso in un luogo buio e privo di correnti d'aria.

Semifreddo caffè e nocciole

per 4 persone

360 g di gelato fior di latte, 170 g di zucchero, 120 g di nocciole sgusciate e pelate, 40 g di cioccolato, 3 albumi, 400 ml di panna da montare, 100 ml di caffè ristretto, una manciata di chicchi di caffè

Raccogliamo gli albumi in una casseruola, mettiamola in una pentola più ampia parzialmente riempita di acqua molto calda e, su fiamma media, mescoliamo gli albumi con una frusta, sino a portarli a 60°C aggiungendo nel frattempo lo zucchero senza smettere di mescolare. Togliamo dal bagnomaria il recipiente e montiamo gli albumi, utilizzando una frusta elettrica, sino a portarli a temperatura ambiente, quindi uniamo il caffè freddo e mescoliamo.

A parte, montiamo la panna e incorporiamola anch'essa agli albumi a neve mescolando dal basso verso l'alto per non smontarla. Versiamo il composto così ottenuto in 4 stampi a cerniera del diametro di circa 10 cm. Riempiamo di gelato altrettanti stampi della stessa grandezza, quindi poniamo tutte le formine in freezer sino a quando risulteranno sodi.

da ricordare

Tritiamo grossolanamente le nocciole, versiamole in una piccola teglia e tostiamole in forno a 200°C per circa 5 minuti. Spezzettiamo anche il cioccolato e facciamolo fondere a bagnomaria. Infine, togliamo gli stampi dal freezer, sformiamo i 4 gelati su piatti singoli, copriamoli con parte delle nocciole tritate e sistemiamoci sopra i semifreddi al caffè; guarniamo con le restanti nocciole e versiamo sulla preparazione il cioccolato fuso a filo. Completiamo la decorazione con i chicchi di caffè.

Frittelle di mele

per 4 persone

100 g di farina, 150 g di latte, 1 uovo, 60 g di zucchero semolato + quello per spolverizzare, 1 cucchiaino di lievito in polvere, 2 mele Golden, ½ limone, olio di semi per friggere q.b.

In una terrina misceliamo il rosso d'uovo con lo zucchero, poi aggiungiamo la farina, il lievito e, per ultimo, il latte. Mescoliamo con una frusta fino a ottenere una pastella uniforme, priva di grumi e vellutata.

Raggiunta questa consistenza trasferiamo a riposare in frigorifero per mezz'ora.

Sbucciamo le mele, priviamole del torsolo con l'apposito attrezzo e tagliamole a fettine. Strofiniamo ogni fetta con mezzo limone e teniamo da parte.

Montiamo a neve l'albume e aggiungiamolo alla pastella. Intingiamo le fette di mela nella pastella, sgocciolíamole bene e friggiamole, poche per volta, in abbondante olio di semi bollente. Spolverizziamo con zucchero semolato e serviamo calde o tiepide a piacere.

da ricordare

Possiamo replicare queste frittelle anche con fette di ananas o pere tagliate a spicchi. Per facilitare lo shock termico che renderà la preparazione croccante e super veloce da realizzare, conserviamo gli ingredienti in frigorifero prima di procedere alla frittura per immersione.

Sorbetto di yogurt in zuppetta al ribes

per 4 persone

Per la base: 6 dischetti di pan di Spagna, ½ bicchiere di Marsala. **Per il sorbetto:** 300 ml di panna fresca, 180 g di yogurt magro, 180 g di zucchero semolato, ½ baccello di vaniglia **Per la salsa:** 2 cucchiai di zucchero, 200 g di ribes + per decorare, ½ bicchiere di spumante

Mettiamo la panna e il baccello di vaniglia inciso per la lunghezza in una casseruola e portiamo a 80°C. Aggiungiamo lo zucchero mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno finché sarà completamente sciolto. Eliminiamo la vaniglia, versiamo il composto in una ciotola, aggiungiamo lo yogurt e amalgamiamo; poniamo in freezer per almeno 1 h.

Laviamo i ribes sotto acqua corrente, asciughiamoli delicatamente su un canovaccio, sgraniamo, trasferiamoli in una padella antiaderente con lo zucchero e poniamo sul fuoco a caramellare leggermente. Sfumiamo con ½ bicchiere di spumante e allunghiamo con 1 bicchiere d'acqua. Facciamo restringere della metà e raffreddare il tutto.

Su un piano di lavoro ricaviamo dal pan di Spagna dei dischi di 7 cm di diametro utilizzando un coppa-pasta. Prepariamo i singoli piatti ponendo al centro di ognuno un disco di pan di Spagna bagnato con il Marsala, sopra mettiamoci una quenelle preparata con il sorbetto di yogurt e guarniamo con salsa al ribes. Decoriamo con grani di ribes.

da ricordare

Per sagomare al meglio le quenelle, dolci o salate che siano, intingiamo due cucchiai da cucina in acqua calda: con uno preleviamo una buona quantità del composto da lavorare, con il secondo modelliamo accuratamente la farcia a forma di uovo, scartando quella in eccesso. Per finire, stacchiamo il composto lavorando con i bordi del secondo cucchiaio.

Torta cioccolato arancia e cannella

per 8 persone

200 g di farina, 80 g di frumina, 100 g di burro, 100 g di cioccolato fondente, 180 g di zucchero, 120 ml di latte, 3 uova, il succo e la scorza di 1 arancia bio, 40 g di scorza di arancia candita, ½ bustina di lievito, cannella in polvere q.b., zucchero a velo q.b.

da ricordare

In una terrina montiamo a crema con le fruste elettriche i tuorli d'uovo (conservando gli albumi a parte), lo zucchero e il burro lasciato precedentemente ammorbidire a temperatura ambiente. Aggiungiamo a filo il latte mescolando bene per non creare eventuali grumi.

Tagliamo a cubetti molto piccoli i canditi di arancia e teniamo da parte. In una bastardella facciamo sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente, togliamolo dal fuoco, lasciamolo lievemente intiepidire e amalgamiamolo al composto a base di tuorli con cura.

Setacciamo la farina, la frumina e il lievito e, con una spatola, aggiungiamo le polveri poco alla volta mescolando bene.

Montiamo a neve gli albumi e, sempre con la spatola, incorporiamoli delicatamente al composto di tuorli e farina con movimenti delicati dal basso verso l'alto. Spremiamo l'arancia e versiamone il succo insieme ai canditi tritati e due pizzichi di cannella.

Mettiamo il tutto in una tortiera imburrata e infarinata da circa 24 cm e cuociamo a 180°C per circa 50 minuti. Serviamo a piacere con fette di arancia candite e zucchero a velo.

Per le fette di arancia candite: sciogliamo 150 g di zucchero semolato in 200 ml d'acqua in un pentolino su fuoco dolce. Non appena si forma lo sciroppo immergiamo le arance tagliate a fette compresa la buccia. Facciamo insaporire da entrambi i lati e trasferiamole a raffreddare su carta forno prima di utilizzarle come decorazione.

Torta di pane autunnale

per 6 persone

300 g di pane raffermo, 500 ml di latte, 1 uovo + 1 tuorlo, 2 mele, 100 g di zucchero, 100 g di uvette, scorza grattugiata di 1 limone, cannella q.b., 1 noce di burro, 20 g di farina

Tagliamo il pane a dadini irregolari e mettiamolo in una terrina. Facciamo scaldare il latte con lo zucchero quindi versiamolo sul pane raffermo.

Lasciamo riposare per circa mezz'ora il composto, quindi uniamo i 2 tuorli d'uovo (tenendo da parte un albume), la scorza di limone, le uvette precedentemente ammollate in acqua e scolate, le mele sbucciate e tagliate a fettine e la cannella.

Amalgamiamo bene gli ingredienti quindi montiamo a neve l'albume dell'uovo e incorporiamolo all'impasto.

Imburriamo e infariniamo una tortiera a ciambella, versiamoci il composto e cuociamo a 170°C per circa 90 minuti. Lasciamo raffreddare bene prima di sformare e servire tagliando a dadini.

da ricordare

Possiamo variare questa ricetta povera aggiungendo una manciata di pinoli o utilizzando dei chicchi di uva senza semi, del tipo Apulia, al posto dell'uvetta.

Cartoccio pere e noci

per 2 persone

4 pere, 50 g di noci sgusciate, 4 cucchiai di sciroppo di acero

Preriscaldiamo il forno a 180°C e ritagliamo 4 quadrati di carta forno. Adagiamo al centro di ogni foglio una pera ben sciacquata, asciugata e tagliata in quarti.

Cospargiamo su ogni pera qualche noce tritata e un cucchiaio di sciroppo di acero.

Chiudiamo a fagottino ogni quadrato e cuociamo in forno per 20 minuti.

da ricordare

La cottura al cartoccio ci consente di utilizzare pochi condimenti esaltando il sapore naturale del cibo e degli aromi utilizzati preservando le proprietà nutritive degli alimenti. Questa ricetta può diventare anche un goloso antipasto gourmet condendo le pere con gorgonzola, noci e un filo di miele.

Sbriciolata ricotta e cioccolato

per 6 persone

300 g di farina, 100 g di burro freddo a pezzetti, 120 g di zucchero, 8 g di lievito per dolci, 1 uovo, la scorza grattugiata di 1 arancia bio.
Per la farcia: 300 g di ricotta, 100 g di zucchero, 100 g di gocce di cioccolato

In una terrina setacciamo la farina e il lievito. Aggiungiamo lo zucchero, la scorza dell'arancia e il burro freddo a pezzetti. Lavoriamo velocemente il tutto, fino ad ottenere un composto sabbioso, quindi aggiungiamo l'uovo leggermente sbattuto. Lavoriamo ancora, velocemente, fino ad ottenere delle grosse briciole.
Foderiamo uno stampo a cerniera di circa 24 cm di diametro con carta da forno e riempiamolo con 2/3 dell'impasto.
In una terrina lavoriamo la ricotta con lo zucchero e aggiungiamo le gocce di cioccolato, mescoliamo e versiamo nello stampo. Copriamo con l'impasto rimanente e poniamo in frigo per 30 minuti.
Cuociamo poi in forno preriscaldato a 180°C per circa 30-40 minuti. Sforniamo, lasciamo raffreddare e mettiamo in frigo per un paio d'ore prima di servire.

da ricordare

Per il ripieno della sbriciolata possiamo abbinare la nostra marmellata preferita a uno strato di ricotta o di formaggio spalmabile lavorato insieme a poco zucchero a velo a grana fine.

Cucina tradizionale

Bimestrale- prezzo di copertina 3,90 €
www.cottoecrudo.it
redazione@cottoecrudo.it

COTTO&CRUDO.it by Sprea food

La Divisione Cucina di Sprea edita anche:

Di dolce in DOLCE · La mia cucina Vegetariana · Torte della Nonna

Business Unit Manager: Ambra Palermi

Fotografie: ©adobestock.com, archivio Sprea

Sprea S.p.A.
Sede Legale: Via Torino, 51 20063 Cernusco Sul Naviglio (Mi) - Italia
PI 12770820152- Iscrizione camera Commercio 00746350149
Per informazioni, potete contattarci allo 02 924321

CDA: Luca Sprea (Presidente), Alessandro Agnoli (Amministratore Delegato), Maverick Greissing (Consigliere Delegato)

ADVERTISING, SPECIAL PROJECTS & EVENTS

Segreteria: Emanuela Mapelli - Tel. +39 0292432244 - emanuelamapelli@sprea.it
Events Production: Giulia Sprea (Mind S.r.l.) - giulia@sprea.it

SERVIZIO QUALITÀ EDICOLANTI E DL

Sonia Lancellotti, Virgilio Cofano : tel. 02 92432295 - distribuzione@sprea.it
351 5582739

ABBONAMENTI E ARRETRATI

Abbonamenti: si sottoscrivono on-line su www.sprea.it/cucinatradizionale
Mail: abbonamenti@sprea.it
Fax: 02 56561221- Tel: 02 87168197 (lun-ven / 9:00-13:00 e 14:00-18:00)
Il prezzo dell'abbonamento è calcolato in modo etico perché sia un servizio utile e non in concorrenza sleale con la distribuzione in edicola
Arretrati: si acquistano on-line su www.sprea.it
Mail: store@sprea.it
Fax: 02 56561221- Tel: 02 87168197 (lun-ven / 9:00-13:00 e 14:00-18:00)
WhatsApp: 329 3922420

FOREIGN RIGHTS

Gabriella Re: tel . 02 92432262 - gabriellare@sprea.it

SERVIZI CENTRALIZZATI

Art director: Silvia Taietti
Grafici: Marcella Gavinelli, Alessandro Bisquola, Nicolò Digiuni, Tamara Bombelli, Luca Patrian, Nicole Bombelli
Coordinamento: Gabriella Re, Silvia Vitali ,Roberta Tempesta, Chiara Civilla, Laura Galimberti, Michela Lampronti, Francesca Sigismondi, Tiziana Rosato, Milena Sacchi
Amministrazione: Erika Colombo (responsabile), Irene Citino, Sara Palestra, Désirée Conti
amministrazione@sprea.it

Cucina Tradizionale, testata registrata al tribunale di Milano il 11/03/2008 con il numero 174.
ISSN: 1974-1537
Direttore responsabile: Luca Sprea

Distributore per l'Italia:
Press-Di Distribuzione stampa e multimedia s.r.l. - 20090 Segrate
Distributore per l'Estero : SO.DI.P S.p.A. Via Bettola, 18 - 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Tel. +390266030400 - Fax +390266030269 - sies@sodip.it - www.sodip.it
Stampa: Arti Grafiche Boccia S.p.A. Via Tiberio Claudio Felice,7- 84131 Salerno